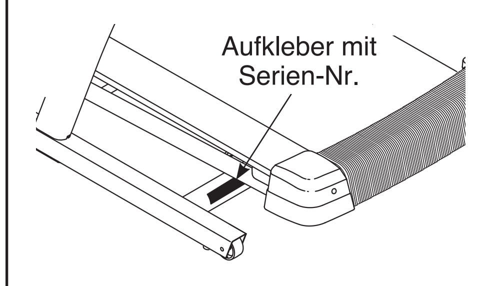
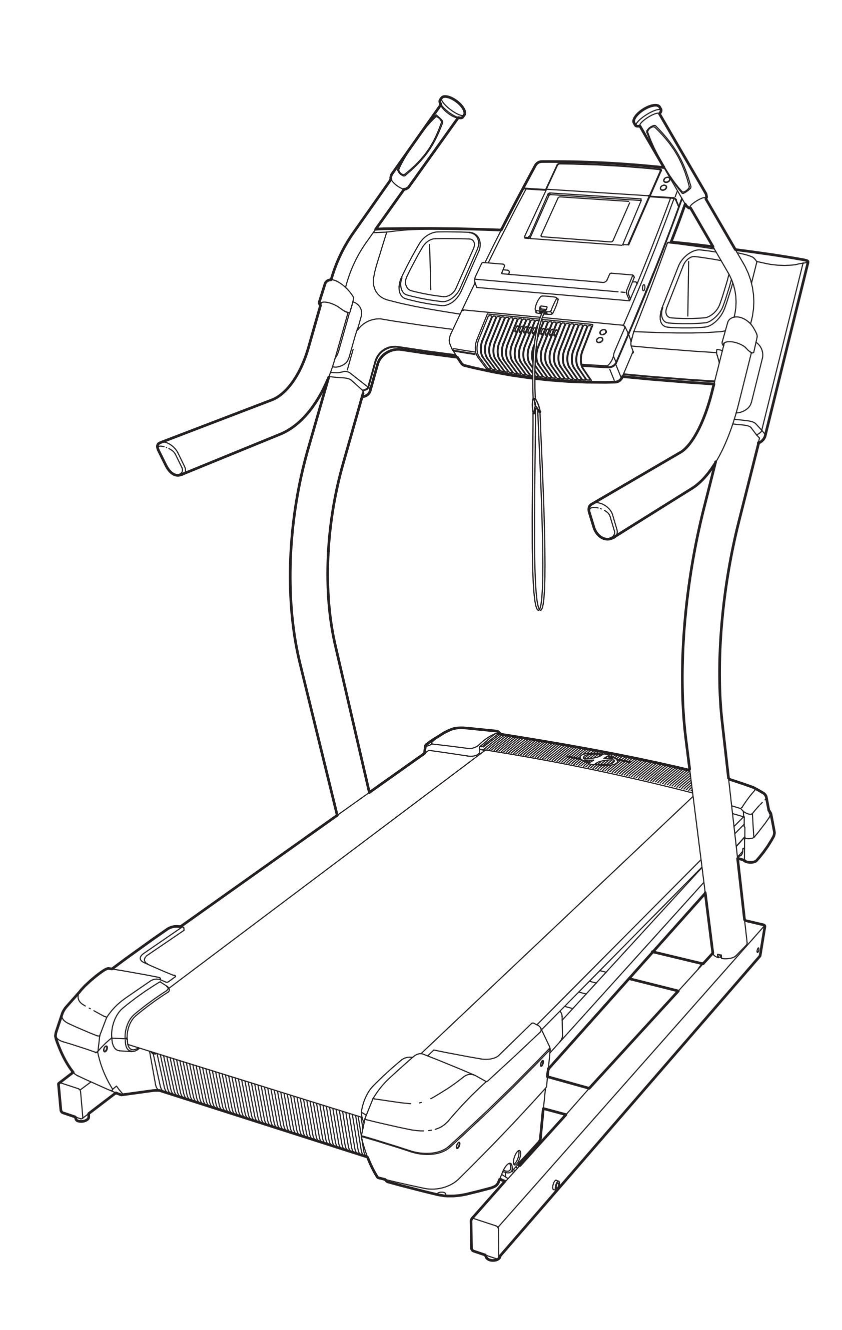


Modell-Nr. NETL24810.2
Serien-Nr. ____________________

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

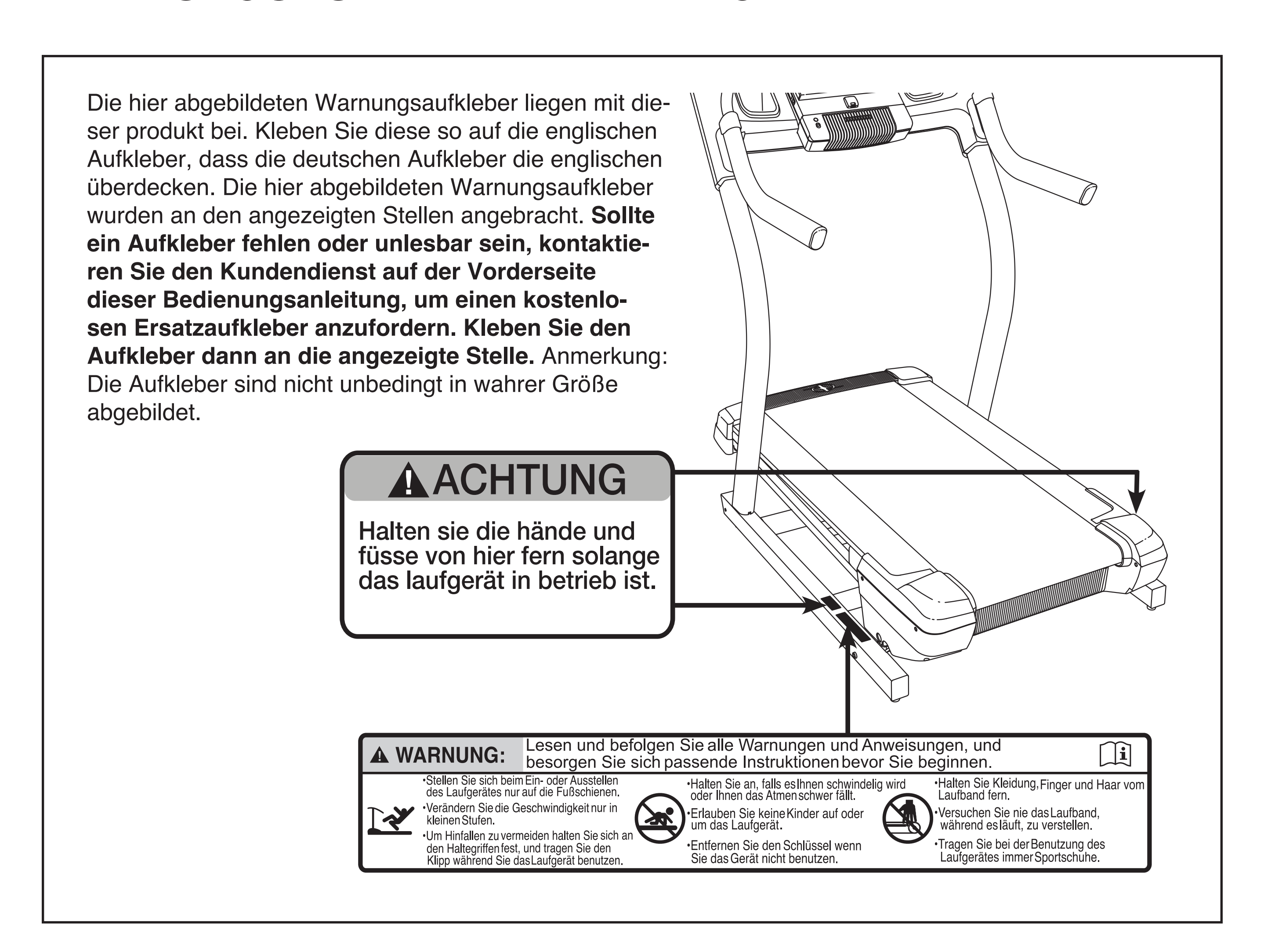
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung sowie alle Warnungen, die auf dem Steigungslauftrainer angebracht wurden, vor dem Gebrauch des Steigungslauftrainers. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen können.

1. **Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Steigungslauftrainers hinreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nur so wie beschrieben.**

4. **Bewahren Sie den Steigungslauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nicht in eine Garage, auf eine überdachte Terrasse, oder in die Nähe von Wasser.**

5. **Stellen Sie den Steigungslauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Steigungslauftrainer mindestens 2,4 m und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m an Freiraum verbleiben. Stellen Sie den Steigungslauftrainer nirgendwohin, wo er Luftöffnungen blockiert. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**

6. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

7. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahre und Tiere immer vom Steigungslauftrainer fern.**

8. **Der Steigungslauftrainer sollte nur von Leuten benutzt werden, die nicht mehr als 159 kg wiegen.**

9. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Steigungslauftrainers.**

10. **Tragen Sie Sportkleidung, wenn Sie den Steigungslauftrainer benutzen. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen Ihnen Sportunterwäsche zu tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß, mit Strümpfen oder mit Sandalen auf dem Steigungslauftrainer.***

11. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 13), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**

12. **Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm²) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.**

13. **Das Netzkabel müssen von heißen Flächen ferngehalten werden.**

14. **Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Setzen Sie den Steigungslauftrainer nicht in Betrieb, falls das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder der Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 27, falls der Steigungslauftrainer nicht richtig funktioniert.)**

15. **Bevor Sie den Steigungslauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.)**

16. **Stellen Sie sich, bevor Sie den Steigungslauftrainer einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, während Sie den Steigungslauftrainer benutzen.**

17. Der Steigungslauftrainer kann auf hohe Geschwindigkeiten kommen. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

18. Der Herzfrequenzmonitor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Der Herzfrequenzmonitor ist nur als sportliches Hilfsgerät gedacht, womit allgemeine Herzfrequenztrends beobachtet werden können.

19. Lassen Sie den Steigungslauftrainer nicht unbeaufsichtigt, während er in Betrieb ist. Entfernen Sie immer den Schlüssel, ziehen Sie das Netzkabel heraus und drücken Sie den Netzschalter auf aus, wenn der Steigungslauftrainer nicht benutzt wird. (Siehe Abb. auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden.)

20. Versuchen Sie nicht den Steigungslauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN auf Seite 29.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um den Steigungslauftrainer bewegen zu können.

21. Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Steigungslauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.

22. Stecken oder lassen Sie nie irgendwelche Objekte in irgendeine Öffnung des Steigungslauftrainers fallen.

23. Alle Teile des Steigungslauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.

24. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel sofort nach Benutzung heraus, bevor Sie den Steigungslauftrainer reinigen und Wartungen und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.

25. Der Steigungslauftrainer ist nur für den Hausgebrauch gedacht. Benutzen Sie den Steigungslauftrainer nicht in kommerziellen, vermieteten oder institutionellen Sinne.

26. Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns dafür, dass Sie sich den revolutionären Steigungslauftrainer NORDICTRACK® INCLINE TRAINER X7i INTERACTIVE. Der INCLINE TRAINER X7i INTERACTIVE bietet eine Anzahl von Funktionen an, die Ihre Workouts zuhause angenehmer und effektiver machen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Steigungslauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

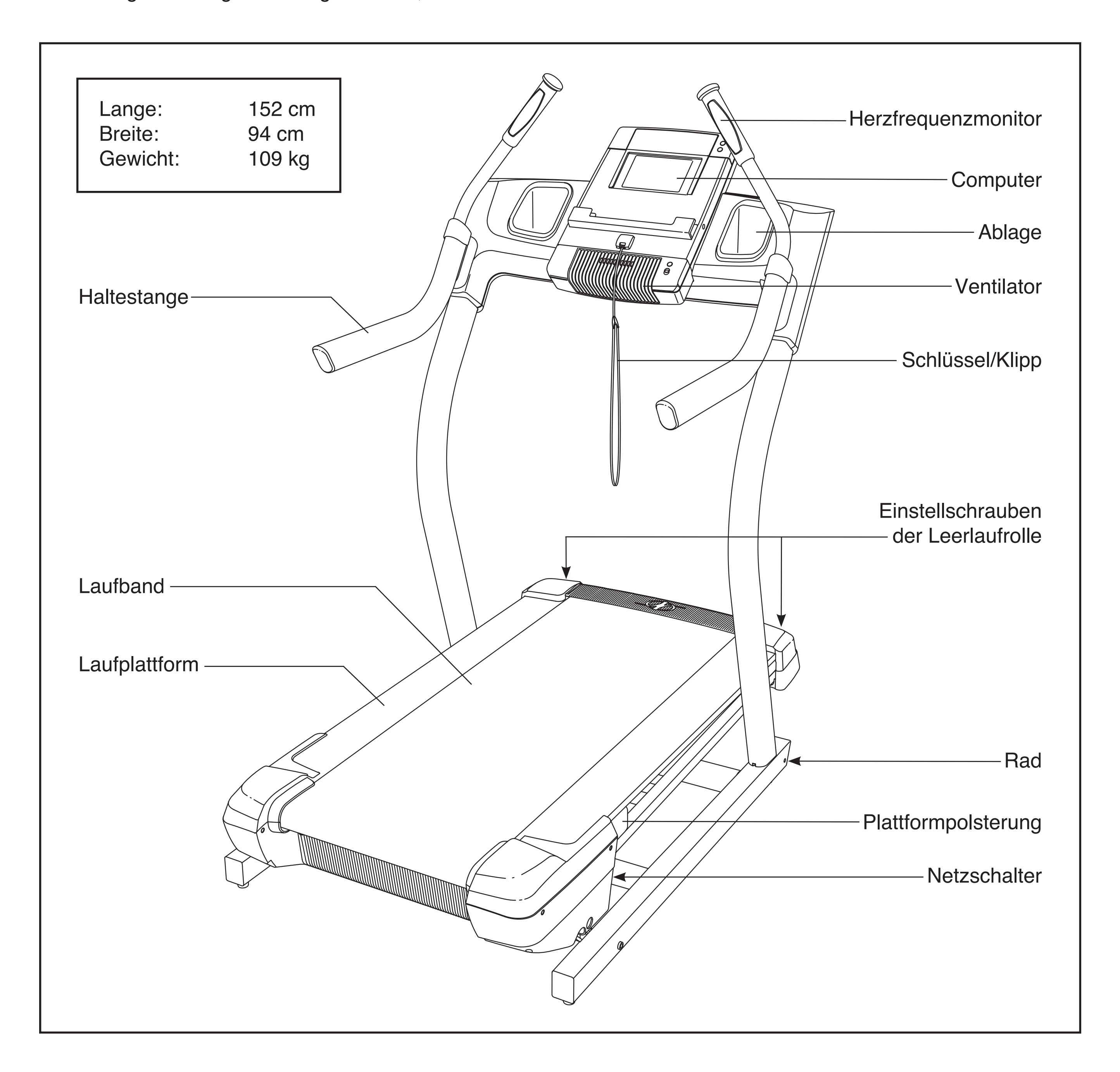
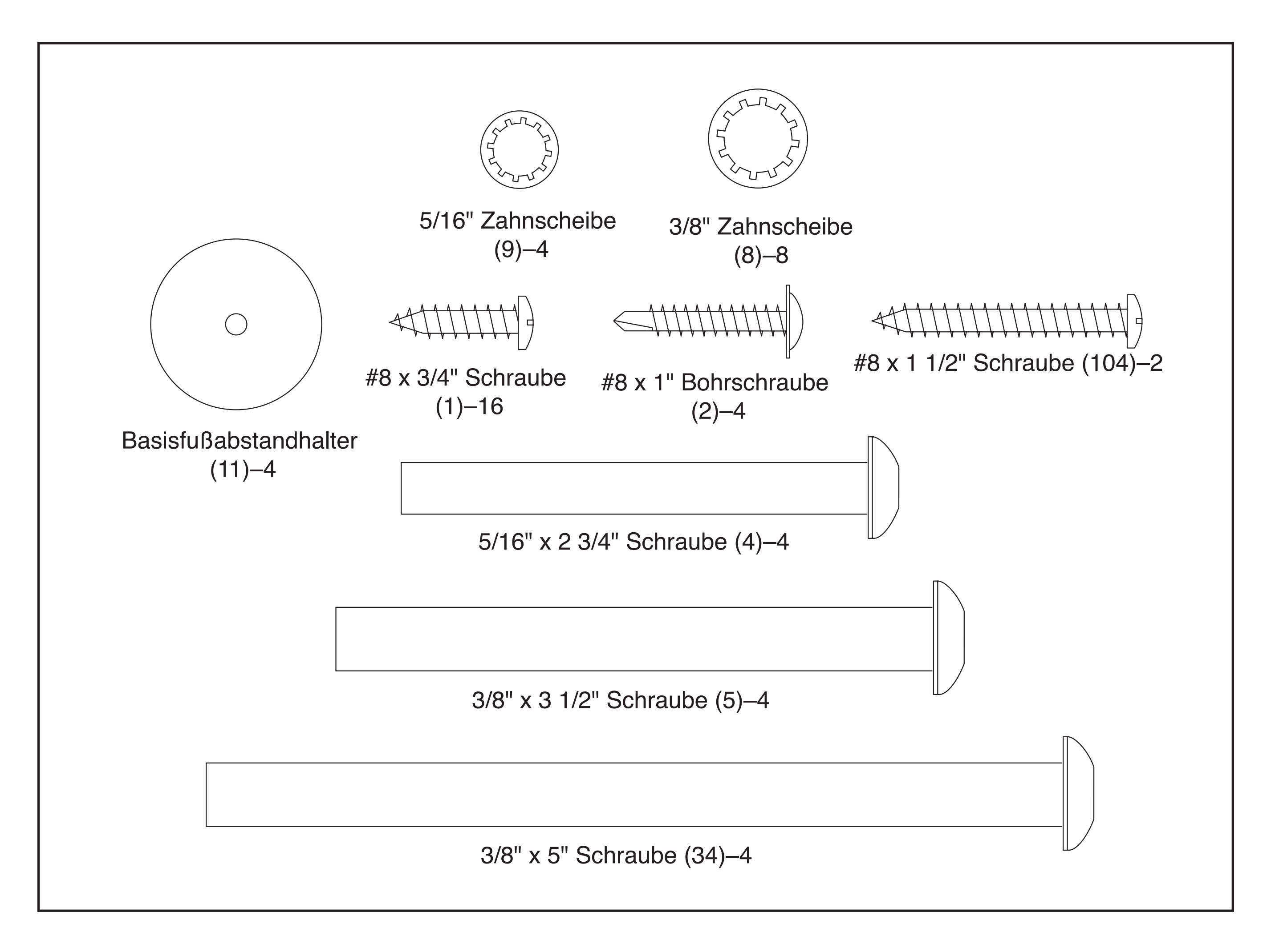


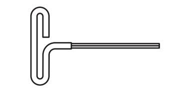
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

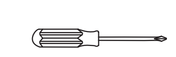
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



MONTAGE

- Zur Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie den Steigungslauftrainer auf einer Stelle nieder, wo sich genügend Platz zur Entfernung der Verpackungsmaterialien befindet. Werfen Sie die Verpackung erst weg, nachdem die Montage vollendet ist.
- Es ist möglich, dass während des Transports ein wenig von dem Schmiermittel auf die Oberseite des Laufbandes oder auf den Verpackungskarton übertragen wurde. Das ist normal. Sollte sich auf der Oberseite des Laufbandes etwas Schmiermittel befinden, entfernen Sie es einfach mit einem weichen Tuch, welches mit einem milden Haushaltsreiniger benetzt wurde.
- Wenn Sie Hilfe beim Identifizieren der kleinen Teile benötigen, siehe Seite 6.
- Zur Montage braucht man die folgenden Werkzeuge:

  die beigelegten Sechskantschlüssel 

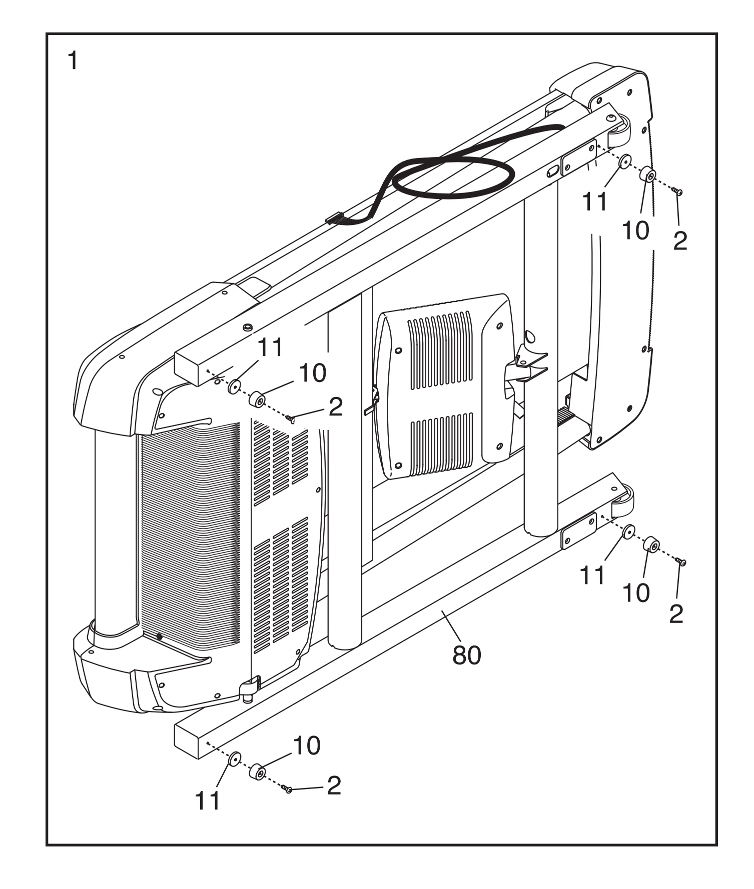
  einen Kreuzschlitzschraubendreher 

  Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden.

1. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

   Kippen Sie den Steigungslauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person auf die linke Seite. **Lassen Sie die zweite Person den Steigungslauftrainer festhalten, damit er nicht umkippt.**

   Befestigen Sie vier Basisfüße (10) und vier Basisfüßeabstandhalter (11) mit vier #8 x 1" Bohrschrauben (2) an die angezeigte Stelle an die Basis (80). **Ziehen Sie die Bohrschrauben jedoch nicht zu fest an.**



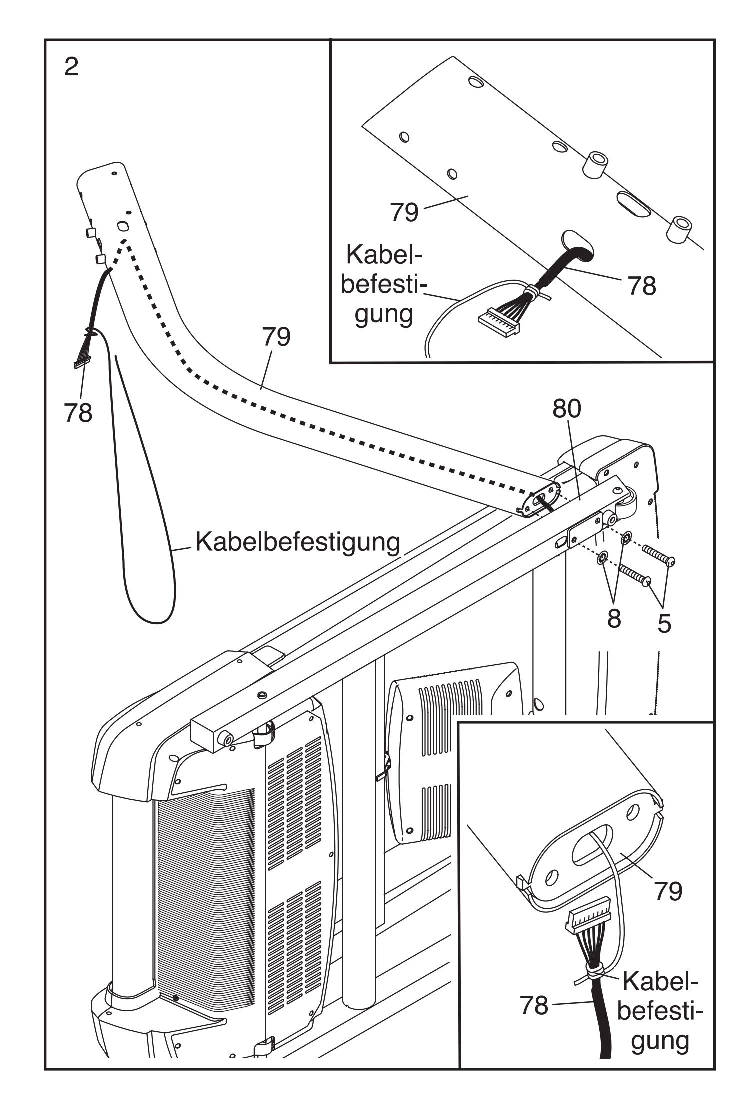
2. Finden Sie den rechte Pfosten (79), der mit „Right” (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts) markiert ist. Halten Sie den rechten Pfosten in der Nähe des Steigungslauftrainers.

   Siehe unten eingefügte Abbildung. Binden Sie die Kabelbefestigung des rechten Pfostens (79) um das Ende den Pfostendraht (78) fest. **Siehe obere Detailzeichnung.** Ziehen Sie dann am anderen Ende der Kabelbefestigung, bis der Pfostendraht durch das Loch auf der Seite nahe der Spitze des rechten Pfostens geführt wurde.

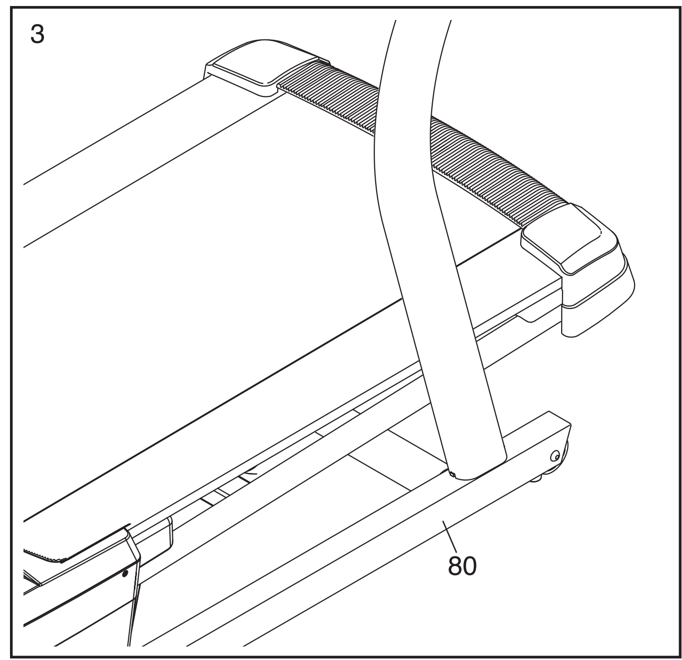
   Richten Sie den rechten Pfosten (79) so aus, wie angezeigt. Bringen Sie den rechten Pfosten mit zwei 3/8" x 3 1/2" Schrauben (5) und zwei 3/8" Zahnscheiben (8) an die Basis (80) an. **Drehen Sie beide Schrauben erst ein wenig ein und ziehen Sie sie dann fest. Achten Sie darauf, den Pfostendraht (78) nicht abzuklemmen.**

   Kippen Sie den Steigungslauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person auf die rechte Seite. **Lassen Sie die zweite Person den Steigungslauftrainer festhalten, damit er nicht umfällt.**

   Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) wie oben beschrieben. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.

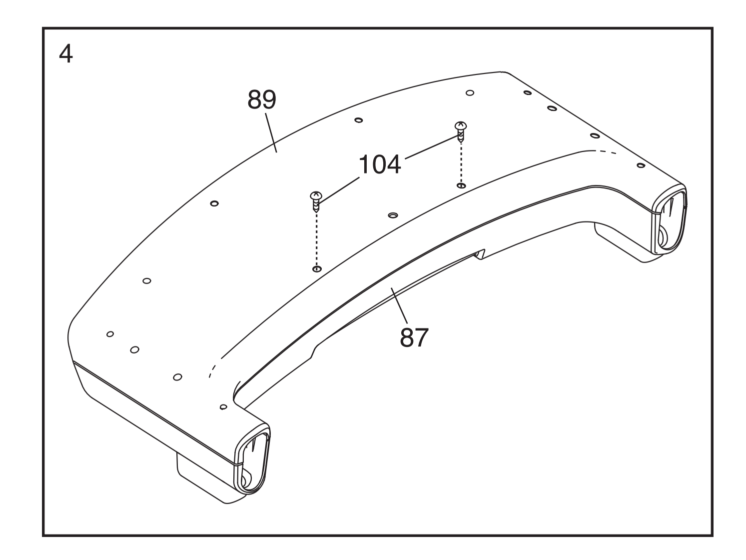


3. Kippen Sie den Steigungslauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig nach untern, sodass die Basis (80) auf den Boden flach liegt.



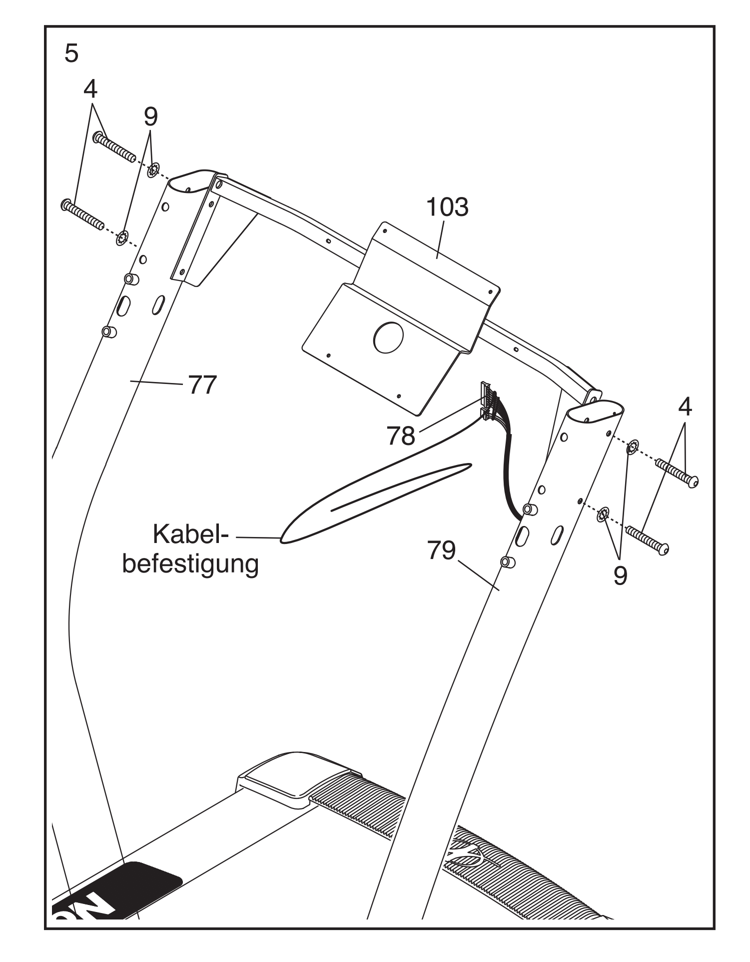
4. Legen Sie die Computerabdeckung (87), mit dem Bildschirm nach unten gerichtet, auf eine weiche Oberfläche.

   Entfernen Sie die zwei #8 x 1 1/2" Schrauben (104) von der Rückseite des Computers (89). **Die Schrauben werden in einem anderen Schritt benutzt.** Trennen Sie dir Rückseite des Computers von der Computerabdeckung (87) und entfernen Sie die Querstange (nicht abgebildet) im Computer.



5. Legen Sie die Computersquerstange (103) zwischen die Pfosten (77, 79) wie abgebildet. Befestigen Sie diese Computersquerstange mit vier 5/16" x 2 3/4" Schrauben (4) und vier 5/16" Zahnscheiben (9). **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest.**

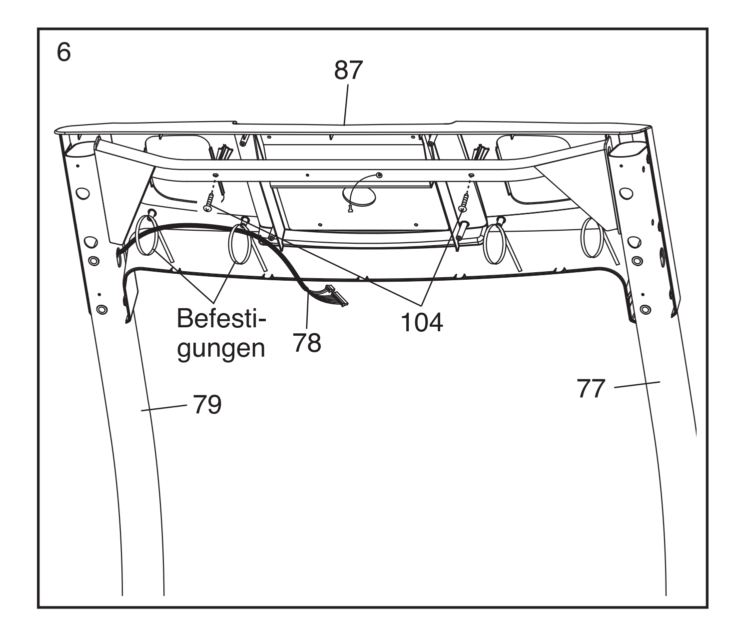
   Entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostendraht (78).

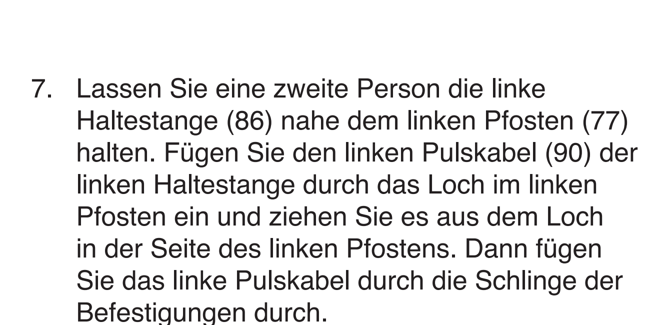


6. Richten Sie die Computerabdeckung (87) an die Pfosten (77, 79) an. Vergewissern Sie sich, dass die Computerabdeckung so ausgerichtet ist, dass die Befestigungen nach unten zeigen.

   Bringen Sie die Computerabdeckung (87) mit den zwei #8 x 1 1/2" Schrauben (104) an, die Sie in Schritt 4 entfernt haben. **Drehen Sie erst beide Schrauben ein wenig an und ziehen Sie sie dann fest. Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an.**

   Fügen Sie den Pfostendraht (78) durch die Schlingen der Befestigungen.

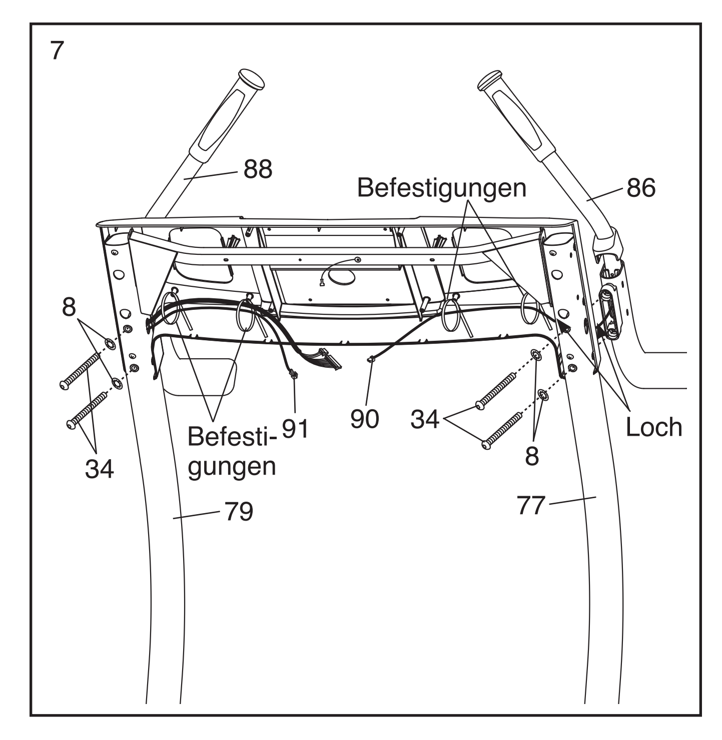




7. Lassen Sie eine zweite Person die linke Haltestange (86) nahe dem linken Pfosten (77) halten. Fügen Sie den linken Pulskabel (90) der linken Haltestange durch das Loch im linken Pfosten ein und ziehen Sie es aus dem Loch in der Seite des linken Pfostens. Dann fügen Sie das linke Pulskabel durch die Schlinge der Befestigungen durch.

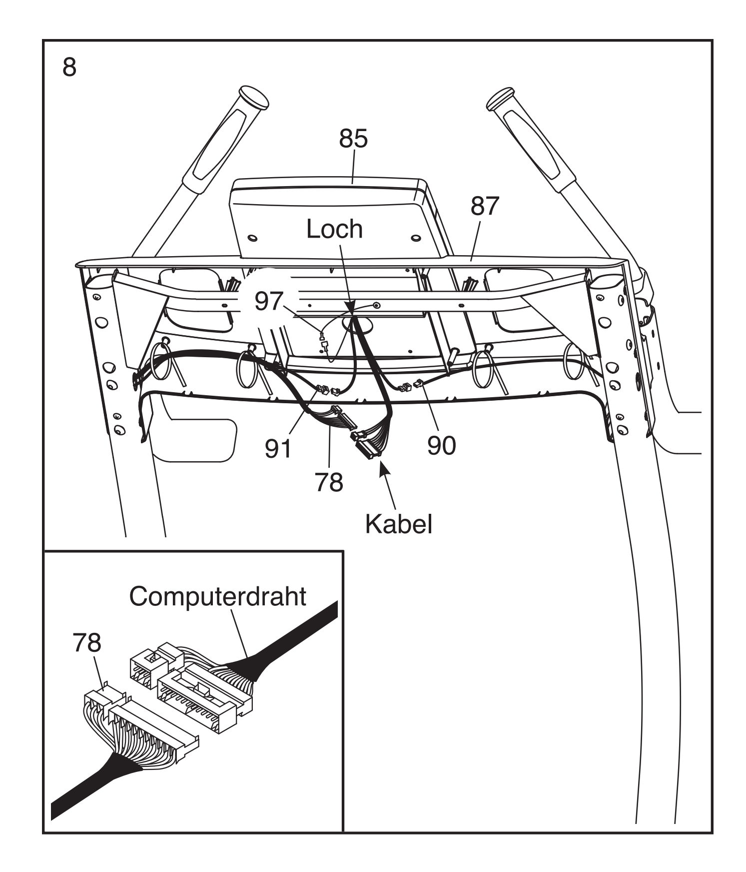
   Bringen Sie die linke Haltestange (86) mit zwei 3/8" x 5" Schrauben (34) und zwei 3/8" Zahnscheiben (8) an den linken Pfosten (77) an. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

   Befestigen Sie die rechte Haltestange (88) an den rechten Pfosten (79) wie oben beschrieben. **Ziehen Sie dann alle vier 3/8" x 5" Schrauben (34) an.**



8. Lassen Sie eine weitere Person den Computer (85) nahe der Computerabdeckung (87) halten. Fügen Sie die Kabel des Computers durch das angezeigte Loch.

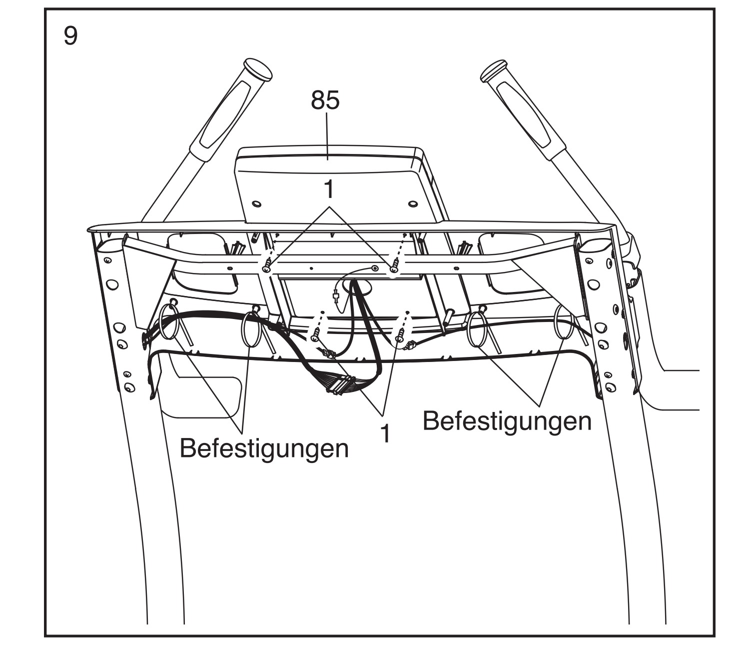
   Verbinden Sie den Pfostendraht (78), die linke und rechte Pulskabel (90, 91) und das Erdungsdraht (97) mit den Kabeln des Computers (85). **Siehe die eingefügte Abbildung. Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Verbindungsstücke um und versuchen Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHÄDIGT WERDEN.**



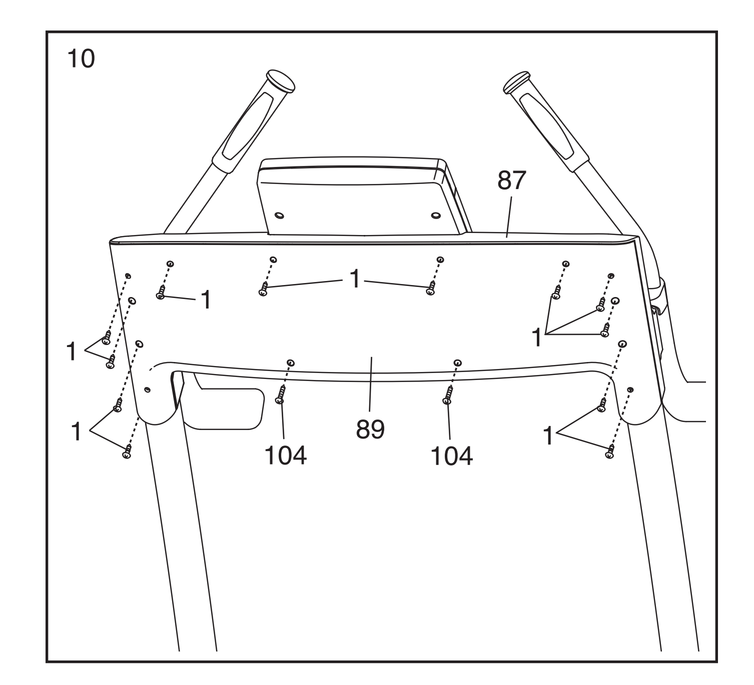
9. Befestigen Sie den Computer (85) mit vier #8 x 3/4" Schrauben (1). **Ziehen Sie erst alle vier Schrauben leicht an, bevor Sie festziehen. Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an.**

   Ziehen Sie die vier Schlingen um die Kabel fest, indem Sie an den Enden der Befestigungen ziehen.

   Siehe Schritt 5. Ziehen Sie die 5/16" x 2 3/4" Schrauben (4) an.

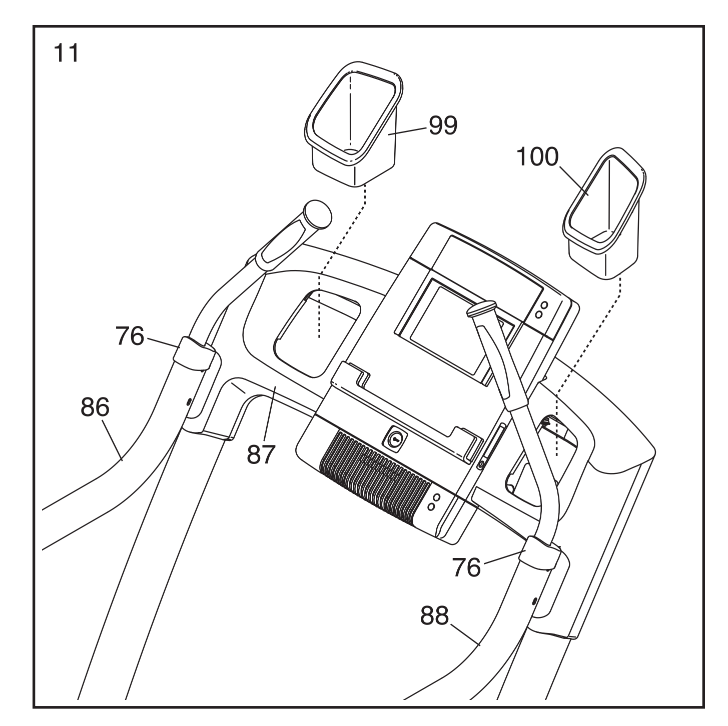


10. Befestigen Sie die Rückseite des Computers (89) mit zwei #8 x 1 1/2" Schrauben (104) und zwölf #8 x 3/4" Schrauben (1) an die Computerabdeckung (87). **Drehen Sie alle vierzehn Schrauben an und ziehen Sie sie dann fest. Ziehen Sie die Schrauben jedoch nicht zu fest an. Achten Sie darauf keine Drähte abzuklemmen.**



11. Drücken Sie die linke und rechte Ablage (99, 100) in die Computerabdeckung (87).

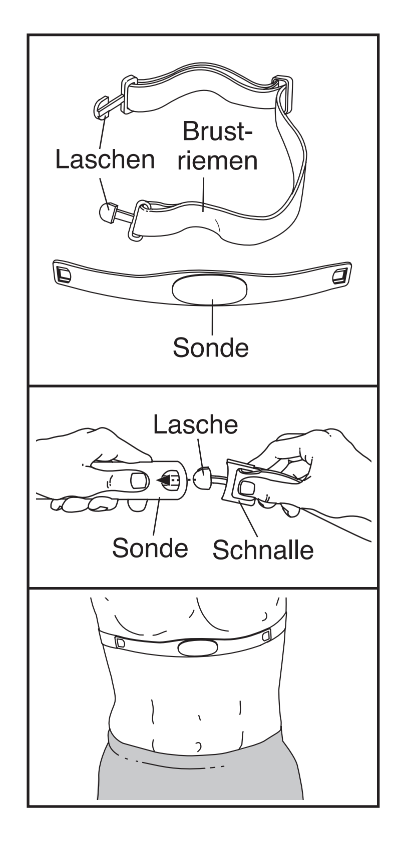
    Schieben Sie die zwei Haltestangenabdeckungen (76) nach unten gegen die linke und rechte Haltestange (86, 88).



12. **Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch des Steigungslauftrainers, dass alle Teile richtig angezogen sind.** Verwahren Sie beigelegten Sechskantschlüssel an einem sicheren Ort. Benutzen Sie eins der Sechskantschlüssel zur Einstellung des Laufbands (siehe Seite 27 und 28). **Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter des Steigungslauftrainers.**

DER HERZFREQUENZMESSER

WIE MAN DEN HERZFREQUENZMESSER ANZIEHT



Der Herzfrequenzmesser besteht aus einem Brustriemen und einer Sonde. Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens durch ein Loch auf einer Seite der Sonde, wie angedeutet. Drücken Sie dann das Ende der Sonde unter die Schnalle am Brustriemen. Die Lasche sollte sich auf gleicher Ebene mit der Vorderseite der Sonde befinden.

Man muss den Herzfrequenzmesser unterhalb der Kleidung auf der Haut tragen. Legen Sie den Herzfrequenzmesser an der angedeuteten Stelle um Ihren Brustkorb. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sonder aufrecht liegt. Befestigen Sie dann das andere Ende des Riemens am Sondengurt. Stellen Sie den Brustriemen, falls erforderlich, auf die richtige Länge ein.

Ziehen Sie die Sonde ein paar Zentimeter von Ihrem Körper weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen auf der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen versehen. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen mit einer Salzlösung wie Speichel oder Kontaktlinsenlösung. Lassen Sie dann die Sonder wieder auf Ihrer Haut aufliegen.

PFLEGE UND WARTUNG

- Trocknen Sie die Sonde nach jedem Gebrauch gründlich ab. Wenn man den Herzfrequenzmesser nicht abtrocknet, dann bleibt die Sonde aktiviert und die Batterie wird schneller verbraucht.
- Verwahren Sie den Herzfrequenzmesser an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Herzfrequenzmesser keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Herzfrequenzmesser nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° C oder unter -10° C aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sonde nicht übermäßig, wenn sie den Herzfrequenzmesser benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sonde mit einem feuchten Tuch und ein wenig mildem Reinigungsmittel. Reiben Sie die Sonde mit dem feuchten Tuch ab und trocknen Sie diese danach mit einem weichen Handtuch. Benutzen Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

FEHLERSUCHE

Sollte der Herzfrequenzmesser nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Massnahmen.

- Vergewissern Sie sich, dass Sie den Herzfrequenzmesser so tragen wie links beschrieben. Wenn der Herzfrequenzmesser trotzdem nicht funktioniert, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Werden die Herzschläge erst angezeigt, wenn Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Will man die Herzfrequenz am Computer ablesen, dann darf der Benutzer nicht mehr als eine Armlänge vom Computer entfernt sein.
- Befindet sich auf der Rückseite der Sonde ein Batteriefachdeckel, dann versuchen Sie, die Batterie mit einer neuen der gleichen Sorte zu ersetzen.
- Der Herzfrequenzmesser ist für Leute mit einem normalen Herzschlag konzipiert. Medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien können die Herzschlagaufzeichnung beeinflussen.
- Die Funktion des Herzfrequenzmessers kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn Sie eine solche Interferenz vermuten, stellen Sie das Fitnessgerät an einer anderen Stelle auf.

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

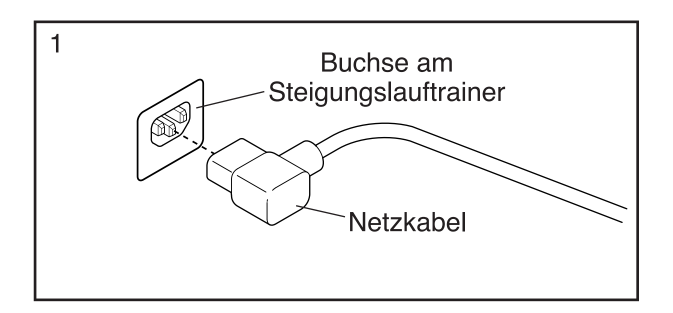
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

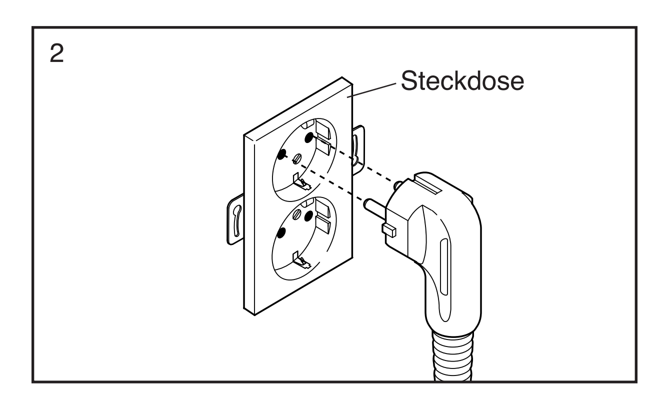
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

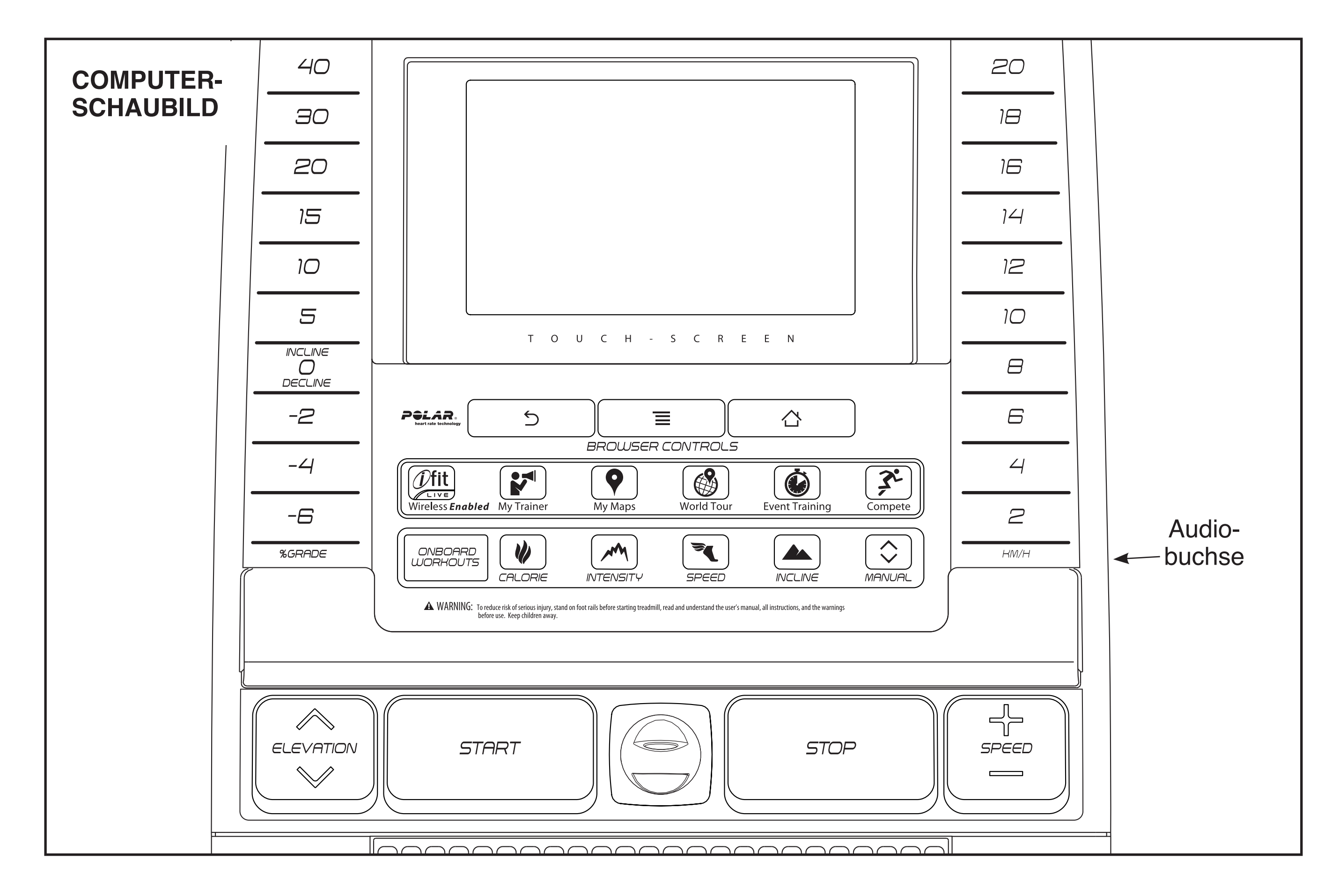
Folgen Sie die unten angeführten Schritte, um das Netzkabel einzustecken.

1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Steigungslauftrainer ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäss allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.





WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Finden Sie die Warnungen, die auf dem Computer auf englisch angebracht wurden. Dieselben Warnungen kann man auch in anderen Sprachen auf dem beigelegten Aufkleberabziehblatt finden. Ziehen Sie den Aufkleber mit der entsprechenden deutschen Warnung ab und kleben Sie ihn über den englischen.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

Der Computer des Steigungslauftrainers bietet eine beeindruckende Auswahl an Funktionen an, die so gestaltet wurden, um Ihre Workouts effektiver und angenehmer zu gestalten. Der Computer bietet eine revolutionäre iFit-Live Technologie die dem Steigungslauftrainer erlaubt, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk zu kommunizieren. Mit der iFit-Live Technologie können Sie persönliche Workouts herunterladen, Ihren eigenen Workout erstellen, Ihre Workout-Resultate verfolgen, und viele andere Funktionen benutzen. **Siehe www.iFit.com, um vollständige Informationen zu erhalten.**

Zusätzlich bietet der Computer eine Auswahl an Onboard-Workouts, einschließlich acht Kalorien-Workouts, acht Intensitäts-Workouts, acht Geschwindigkeit-Workouts, acht Neigungs-Workouts, und sechs iFit-Live Demo-Workouts. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslauftrainers, wobei Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt werden. Zusätzlich können Sie ein Zeit-, Distanz-, Kalorien-, oder Geschwindigkeitsziel setzen.

Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Steigungslauftrainers auf Knopfdruck verändern.

Während des Trainings liefert der Computer laufende Rückmeldungen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz durch Benutzung des Handgriff-Herzfrequenzmonitors oder den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor messen.

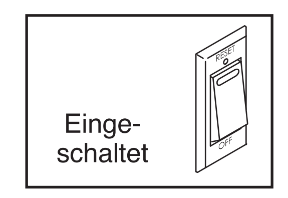
Sie können sogar im Internet browsen, oder Ihre Lieblings-Workoutmusik oder Audio-Bücher mit Hilfe der Stereoanlage des Computers anhören während Sie trainieren.

Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 16. **Um zu lernen wie man den Touchscreen benutzt,** siehe Seite 16. **Um den Computer aufzubauen,** siehe Seite 17.

Anmerkung: Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um herauszufinden welche Maßeinheit gewählt ist, siehe Schritt 4 auf Seite 23. Um es übersichtlicher zu machen, werden alle Anleitungen in diesem Abschnitt auf Kilometern verwiesen.

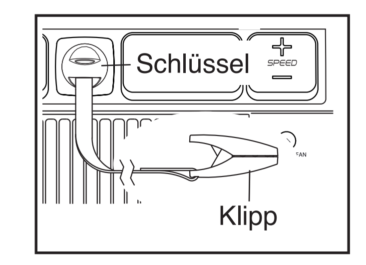
EINSCHALTEN DES STEIGUNGSLAUFTRAINERS

WICHTIG: Sollte der Steigungslauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls kann man das Computerdisplay oder andere elektronische Teile beschädigen.



Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 14). Als nächstes machen Sie den Netzschalter auf dem Steigungslauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Achten Sie darauf, dass sich der Schalter in der Entstörposition [RESET] befindet.

WICHTIG: Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Steigungslauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Demo-Modus eingeschalten ist, zeigt das Display eine Demo-Präsentation, nachdem Sie das Netzkabel einstecken und den Netzschalter auf die Entstörposition schalten bevor Sie den Schlüssel einstecken. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 6 auf Seite 23.



Steigen Sie auf die Fußschienen des Steigungslauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist, und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Schieben Sie dann den Schlüssel in den Computer ein. **Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist. WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer ziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen; wird dabei der Klipp nicht aus dem Computer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps besser einstellen.**

BENUTZUNG DES TOUCHSCREENS

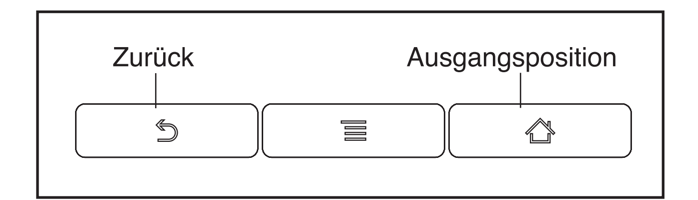
Der Computer bietet ein Tablet mit einem ganz-färbigen Touchscreen. Die folgende Information wird Ihnen dabei helfen, sich mit der fortgeschrittenen Technologie des Geräts vertraut zu machen:

- Der Computer funktioniert so ähnlich wie andere Tablets. Sie können Ihren Finger entlang des Bildschirms schieben oder durchblättern, um bestimmte Abbildungen am Bildschirm zu bewegen, wie zum Beispiel die Displays in einem Workout (siehe Schritt 5 auf Seite 18). Aber, Sie können durch das Schieben Ihres Fingers entlang des Bildschirms nicht ein- und auszoomen.

- Der Bildschirm ist nicht druckempfindlich. Sie brauchen am Bildschirm nicht fest aufzudrücken.

- Um Informationen in ein Textfeld einzutippen, berühren Sie das Textfeld um die Tastatur zu sehen. Um Zahlen oder andere Zeichen auf der Tastatur zu benutzen, drücken Sie die ?123 Taste. Um zusätzliche Zeichen zu sehen, drücken Sie die Alt-Taste. Berühren Sie die Alt-Taste noch einmal um zu der Zahlen-Tastatur zurückzukehren. Um zu der Buchstaben-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie die ABC-Taste. Um einen Großbuchstaben zu benutzen, berühren Sie die Taste mit einem nach oben zeigenden Pfeil. Um mehrere Großbuchstaben zu benutzen, berühren Sie die Pfeil-Taste noch einmal. Um zu der Kleinschreibung-Tastatur zurückzukehren, berühren Sie die Pfeil-Taste ein drittes Mal. Um das letzte Zeichen zu löschen, berühren Sie die Taste mit einem nach rückwärts zeigenden Pfeil und einem X.

- Benutzen Sie die unten abgebildeten Tasten auf dem Computer um auf dem Tablet zu navigieren. Drücken Sie die Zurück-Taste um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Drücken Sie die Ausgangspositions-Taste um zum Hauptmenü zurückzukehren. Anmerkung: Die Zentrale-Taste funktioniert nicht.



DEN COMPUTER EINRICHTEN

Bevor Sie den Steigungslauftrainer zum ersten Mal benutzen, richten Sie den Computer ein.

1. **Stellen Sie eine Verbindung zum drahtlosen Netzwerk her.**

   Anmerkung: Um auf das Internet zugreifen zu können, die iFit-Live Workouts herunterladen zu können, und andere Funktionen des Computers benutzen zu können, müssen Sie an ein drahtloses Netzwerk verbunden sein. Siehe DEN DRAHTLOSEN NETZWERK-MODUS BENUTZEN auf Seite 25 um den Computer an Ihr drahtloses Netzwerk zu verbinden.

2. **Prüfen Sie auf Firmware-Aktualisierungen.**

   Zuerst, siehe Schritt 1 auf Seite 23, und Schritt 2 auf Seite 24, und wählen Sie den Wartungsmodus. Anschließend, siehe Schritt 3 auf Seite 24, und prüfen Sie auf Firmware-Aktualisierungen.

3. **Kalibrieren Sie das Neigungssystem.**

   Siehe Schritt 4 auf Seite 24, und kalibrieren Sie das Neigungssystem des Steigungslauftrainers.

4. **Erstellen Sie ein iFit-Live Konto.**

   Berühren Sie die Globus-Taste nahe der unteren linken Ecke des Bildschirms, und berühren Sie die iFit-Live Taste.

   Anmerkung: Für Informationen über Navigation im Browser, siehe Seite 26. Der Browser wird die iFit.com Homepage öffnen. Berühren Sie die Anmelde-Taste [REGISTER] in der oberen, rechten Ecke des Bildschirms.

   Der Browser öffnet den iFit.com Anmelde-Bildschirm. Wählen Sie entweder den Basisplan oder den unbegrenzten Plan. Anmerkung: Für mehr Information lesen Sie die Details unter jedem Plan. Falls Sie einen Aktivierungscode haben, wählen Sie den unbegrenzten Plan. Dann, folgen Sie den Eingabeaufforderungen auf dem Bildschirm um sich für Ihren iFit-Plan anzumelden

Der Computer ist nun für Sie zum Trainieren bereit. Die folgenden Seiten erklären die verschiedenen Workouts und andere Funktionen die der Computer bietet.

Um den manuellen Modus zu benutzen, siehe Seite 18. **Um das Onboard-Workout zu benutzen,** siehe Seite 20. **Um ein Zielsetzen-Workout zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um ein iFit-Live Workout zu benutzen,** siehe Seite 22.

Um den Ausstattungs-Einstellungsmodus zu benutzen, siehe Seite 23. **Um den Wartungsmodus zu benutzen,** siehe Seite 24. **Um den drahtlosen Netzwerk-Modus zu benutzen,** siehe Seite 25. **Um die Stereoanlage zu benutzen,** siehe Seite 26. **Um den Internet-Browser zu benutzen,** siehe Seite 26.

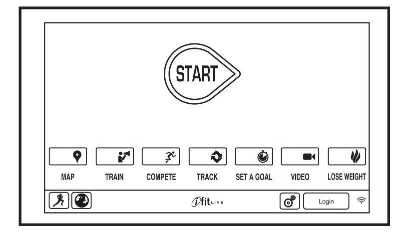
WICHTIG: Falls sich auf dem Computer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte während der Benutzung des Geräts immer saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Steigungslauftrainers beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dieses, falls notwendig, auf die Mitte aus (siehe Seite 29).

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16. **Anmerkung: Es kann eine Minute dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.**

2. **Wählen Sie das Hauptmenü.**

   Wenn Sie das Gerät einschalten, sollte das Hauptmenü erscheinen nachdem der Computer startet. Berühren Sie die Ausgangstaste in der unteren, linken Ecke des Bildschirms (nicht hier abgebildet) um jederzeit zum Hauptmenü zurückzukehren.

3. **Starten Sie das Laufband und stellen Sie die Geschwindigkeit ein.**

   Berühren Sie die Start-Taste [START] auf dem Bildschirm, oder drücken Sie die Start-Taste auf dem Computer um das Laufband einzuschalten. Sie können auch die manuelle Taste [MANUAL] auf dem Computer drücken, und dann die Fortsetzen-Taste [RESUME] auf dem Bildschirm. Das Laufband beginnt sich mit 2 km/h zu bewegen. Während des Trainings kann man dann die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbandes auf Wunsch verändern, indem man die Beschleunigungs- oder Verzögerungstaste drückt. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h.

   Wenn Sie eine der nummerierten Schnell-Geschwindigkeitstasten [KM/H] drücken, verändert sich die Geschwindigkeit allmählich, bis die gewählte Geschwindigkeit erreicht ist.

   Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste [STOP]. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Starttaste.

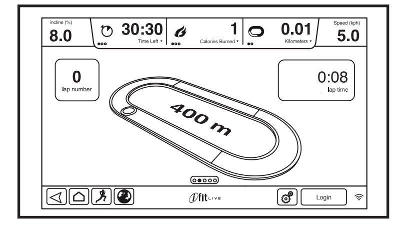
4. **Verändern Sie die Neigung des Laufgeräts, wie gewünscht.**

   Um die Neigung des Steigungslauftrainers zu ändern, drücken Sie die Neigungs-Auf und –Ab Tasten [ELEVATION], oder einer der nummerierten Neigungs- und Rückgang-tasten [INCLINE/DECLINE]. Jedes Mal wenn Sie eines der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis sie die ausgewählte Neigungsstufe erreicht hat.

   Anmerkung: Verstellen Sie die Neigungseinstellung auf einen negativen Grad oder ein Grad über 15 Prozent, dann wird die maximale Geschwindigkeit des Steigungslauftrainers aus Sicherheitsgründen in einem voreingestellten Intervall absenken.

   Anmerkung: Das erste Mal wenn Sie die Neigung einstellen, müssen Sie zuerst das Neigungssystem kalibrieren (siehe Schritt 4 auf Seite 24).

5. **Ihren Fortschritt beobachten.**

   Der Computer bietet mehrere Display-Modi an. Abhängig vom gewählten Display-Modus werden verschiedene Workout-Informationen im Display angezeigt. Um den gewünschten Display-Modus auszuwählen, blättern Sie, oder schieben Sie den Bildschirm. Sie können auch zusätzliche Informationen durch Berühren der roten Felder auf dem Bildschirm sehen.

   Während Sie auf dem Steigungslauftrainer gehen oder laufen, kann das Display folgende Workout-Information anzeigen:

   - den Neigungsgrad [INCLINE (%)] des Steigungslauftrainers
   - die vergangene Zeit [TIME ELAPSED]
   - Noch verbleibende Zeit [TIME LEFT] (Anmerkung: Der manuelle Modus hat keinen Verbleibende-Zeit Countdown.)
   - die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien [CALORIES BURNED]
   - die durchschnittliche Anzahl an Kalorien [CALORIES PER HOUR], die pro Stunde verbrannt wurden.
   - die Distanz [KILOMETERS], die Sie gegangen oder gelaufen sind
   - Die Anzahl an senkrechten Metern [VERTICAL METERS], die Sie gestiegen sind
   - die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbands
   - eine Laufbahn, die 400 m (1/4 Meilen) darstellt
   - Ihre Geschwindigkeit [PACE] in Minuten pro Kilometer.
   - Ihre aktuelle Rundenanzahl [LAP NO.]
   - Ihre Herzfrequenz (siehe Schritt 6)

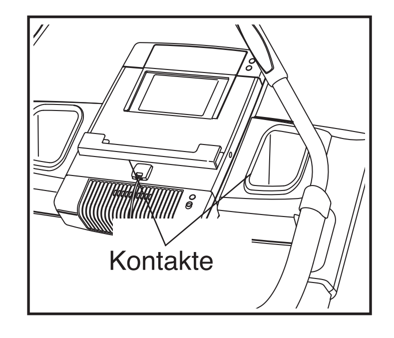
Die oberen Displays auf dem Bildschirm können zwei Typen von Informationen anzeigen. Berühren Sie jedes Display, bis das Display die gewünschte Information anzeigt.

Falls erwünscht, stellen Sie die Lautstärke durch Drücken der Lautstärke Auf- und Ab-Tasten auf dem Computer ein.

Um das Workout anzuhalten, berühren Sie eines der Menütasten, oder drücken Sie die Stopp-Taste auf dem Computer. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Fortsetzen-Taste oder die Start-Taste. Um die Workout-Sitzung zu beenden, berühren Sie die Workout-Beenden Taste [END WORKOUT].

6. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

Anmerkung: Verwendet man den Handgriff-Herzfrequenzmonitor und den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor gleichzeitig, dann kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig angeben. Information über den Brustgurt-Herzfrequenzmonitor finden Sie auf Seite 13.



Bevor man den Handgriffpulsmesser verwenden kann, muss man die Plastikschicht von den Metallkontakten der Pulsstange entfernen. Des Weiteren, vergewissern Sie sich, dass ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stehen Sie auf den Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange mit Ihren Handflächen auf den Metallkonakten für ungefähr 10 Sekunden; **vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen.** Wenn Ihr Puls entdeckt wird, erscheint Ihre Herzfrequenz im Display. **Die Pulsmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. **Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.**

Der Ventilator bietet verschiedene Geschwindigkeitseinstellungen und einen automatischen Modus an. Wenn der automatische Modus eingestellt ist, dann verändert sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch, je nach der Geschwindigkeit des Laufbandes.

Drücken Sie die Coolaire-Ventilator Taste [COOLAIRE FAN], um die Ventilator-Geschwindigkeit zu erhöhen. Anmerkung: Wenn Sie die Beschleunigungstaste einmal drükken während der Ventilator auf der maximalen Geschwindigkeitseinstellung eingestellt ist, wird der Auto-Ventilator-Modus ausgewählt. Drücken Sie die Coolaire-Ventilator Verminderungstaste wiederholt, um die Ventilatorgeschwindigkeit zu vermindern, oder den Ventilator auszuschalten.

8. **Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

Steigen Sie auf die Laufplattform, und berühren Sie die Ausgangstaste oder die Zurück-Taste auf dem Bildschirm, oder drücken Sie die Stopp-Taste auf dem Computer. Eine Zusammenfassung des Workouts erscheint am Bildschirm. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Fertig-Taste [FINISH] um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können vielleicht auch mit Hilfe einer der Optionen auf dem Bildschirm Ihre Resultate entweder speichern oder veröffentlichen. Anschließend, entfernen Sie den Schlüssel vom Computer, verwahren Sie diesen an einem sicheren Ort.

Wenn Sie mit der Benutzung des Steigungslauftrainers fertig sind, drücken Sie den Netzschalter in die AUS-Position [OFF] und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie dies nicht tun, können sich die elektrischen Teile des Steigungslauftrainers vorzeitig abnutzen.**

BENUTZEN EINES ONBOARD-WORKOUTS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.

2. **Wählen Sie ein Onboard-Workout.**

   Um ein Onboard-Workout auszuwählen, drücken Sie die Kalorien-Taste [CALORIE], die Intensitäts-Taste [INTENSITY], die Geschwindigkeits-Taste [SPEED], oder die Neigungs-Taste [INCLINE] auf dem Computer. Anmerkung: Sie können auch das Läufer-Symbol am Bildschirm berühren, um das Workout-Menü auszuwählen.

   Dann wählen Sie das gewünschte Workout. Der Bildschirm wird den Namen, die Dauer [ESTIMATED TIME] und Distanz des Workouts anzeigen. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien [ESTIMATED CALORIES], die Sie während des Workouts verbrauchen werden, und ein Profil der Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

3. **Beginn des Workouts.**

   Berühren Sie die Workout-Start Taste [START WORKOUT] um das Workout zu starten. Einen Moment, nachdem Sie die Taste berührt haben, wird das Laufband sich zu bewegen anfangen.

   Jedes Workout ist in verschiedene Abschnitte eingeteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jeden Abschnitt vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Abschnitte einprogrammiert ist.

   Während des Workouts wird das Profil Ihren Fortschritt anzeigen. Um das Profil zu sehen, blättern Sie, oder schieben Sie den Bildschirm. Die senkrechte, färbige Linie zeigt den derzeitigen Abschnitt des Workouts an. Das untere Profil repräsentiert die Neigungseinstellung des derzeitigen Abschnitts. Das obere Profil repräsentiert die Geschwindigkeitseinstellung des derzeitigen Abschnitts.

   Am Ende des ersten Abschnitts des Workouts, passt sich der Steigungslauftrainer automatisch an die Geschwindigkeit- und/oder Neigungseinstellungen für den nächsten Abschnitt an.

   Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt beendet ist. Das Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Fertig-Taste [FINISH] um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können vielleicht auch Ihre Resultate mit Hilfe einer der Optionen auf dem Bildschirm entweder speichern oder veröffentlichen.

   Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung jederzeit während des Workouts zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Einstellung durch Drücken der Geschwindigkeit- oder Neigungstasten [ELEVATION] überschreiben; **aber, wenn der nächste Abschnitt beginnt, wird sich der Steigungslauftrainer automatisch an die Geschwindigkeit- und Neigungseinstellungen für den nächsten Abschnitt anpassen.**

   Um das Workout anzuhalten, berühren Sie entweder die Zurück-Taste oder die Ausgangsposition-Taste in der unteren, linken Ecke des Bildschirms, oder drücken Sie die Stopp-Taste [STOP] auf dem Computer. Um das Workout fortzusetzen, berühren Sie die Fortsetzen-Taste [RESUME], oder drücken Sie die Start-Taste [START] auf dem Computer. Um das Workout zu beenden, berühren Sie die Workout-Beenden Taste [END WORKOUT].

   Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbraucht. Die Anzahl tatsächlich verbrauchter Kalorien hängt vom Stoffwechsel jeder einzelnen Person ab. Falls Sie die Geschwindigkeit oder Neigung des Laufbands während des Workouts manuell ändern, dann wirkt sich dies ebenfalls auf die Anzahl der verbrauchten Kalorien aus.

4. **Ihren Fortschritt verfolgen.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 18. Der Bildschirm kann auch ein Profil der Geschwindkigkeits- und Neigungseinstellungen des Workouts anzeigen.

5. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. **Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

7. **Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 19.

EIN ZIELSETZUNGS-WORKOUT BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

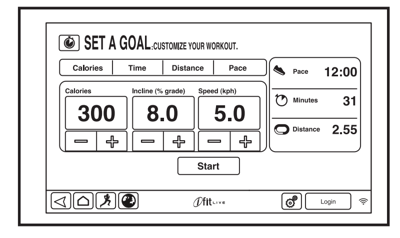
Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.

2. Wählen Sie das Hauptmenü.

Siehe Schritt 2 auf Seite 18.

3. Wählen Sie ein Zielsetzungs-Workout.

Um ein Zielsetzungs-Workout auszuwählen, berühren Sie die Zielsetzungs-Taste [SET A GOAL] auf dem Bildschirm.



Um ein Zeit-, Distanz-, Kalorien-, oder Geschwindigkeitsziel zu setzen, berühren Sie die Zeit- [TIME], Distanz- [DISTANCE], Kalorien- [CALORIE], oder Geschwindigkeitstaste [PACE]. Dann, berühren Sie die Neigungs-Auf- und –Ab-Tasten auf dem Bildschirm, um ein Zeit-, Distanz-, Kalorien-, oder Geschwindigkeitsziel auszuwählen, und um die Geschwindigkeit und Neigung für das Workout auszuwählen. Der Bildschirm wird die Dauer, Distanz und ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrennen werden.

4. Beginn des Workouts.

Berühren Sie die Start-Taste [START] um das Workout zu starten. Einen Moment nachdem Sie die Taste berührt haben, fängt das Laufband sich zu bewegen an.

Das Workout wird auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus funktionieren (siehe Seiten 18 und 19).

Das Workout wird fortlaufen, bis Sie das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht haben. Da Laufband wird dann langsam anhalten und eine Workout-Zusammenfassung wird auf dem Bildschirm erscheinen. Nachdem Sie die Workout-Zusammenfassung gesehen haben, berühren Sie die Fertig-Taste [FINISH] um zum Hauptmenü zurückzukehren. Sie können vielleicht auch mit Hilfe einer der Optionen auf dem Bildschirm Ihre Resultate entweder speichern oder veröffentlichen.

Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbraucht. Die Anzahl tatsächlich verbrauchter Kalorien hängt vom verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel Ihr Gewicht.

5. Ihren Fortschritt verfolgen.

Siehe Schritt 5 auf Seite 18.

6. Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

7. Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.

Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

8. Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 19.

BENUTZUNG EINES IFIT-LIVE WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Live Workout zu benutzen, benötigen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk (siehe DEN DRAHTLOSEN NETZWERK-MODUS BENUTZEN auf Seite 25). Man benötigt auch ein iFit-Live Konto.

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 16.

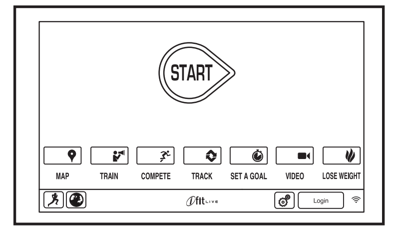
2. **Wählen Sie das Hauptmenü.**

   Siehe Schritt 2 auf Seite 18.

3. **Loggen Sie sich in Ihr iFit-Live-Konto ein.**

   Falls Sie dies nicht schon getan haben, berühren Sie die Login-Taste [LOGIN] um sich in Ihr iFit-Live Konto einzuloggen. Der Bildschirm wird Sie nach Ihrem iFit.com Benutzernamen und Passwort fragen. Geben Sie diese ein, und berühren Sie die Login-Taste. Berühren Sie die Abbrechen-Taste [CANCEL] um aus dem Login-Bildschirm auszusteigen.

4. **Wählen Sie ein iFit-Live-Workout.**

   Um ein iFit-Live Demo-Workout auszuwählen, oder ein Workout in Ihrem Kalender herunterzuladen, berühren Sie die Karte- [MAP], Trainieren- [TRAIN], Video- [VIDEO], oder Gewichtsverlust-Taste [LOSE WEIGHT] um das nächste Workout dieses Typs in Ihren Kalender herunterzuladen. Anmerkung: Sie könnten Zugang zu diesen Demo-Workouts durch diese Optionen haben, auch wenn Sie sich nicht in ein iFit-Live Konto einloggen.

   Um an einem Wettkampf teilzunehmen, die Sie schon zuvor eingeplant haben, berühren Sie die Wettbewerb-Taste [COMPETE]. Um Ihre Workout-Geschichte [WORKOUT HISTORY] zu sehen, berühren Sie die Kurs-Taste [TRACK]. Um ein Zielsetzungs-Workout zu benutzen, berühren Sie die Zielsetzungs-Taste [SET A GOAL] (siehe Seite 21). Anmerkung: Sie können auch einer der iFit-Live Tasten auf dem Computer drücken.

   Um Benutzer innerhalb des Konto's zu wechseln, berühren Sie die Benutzer-Taste nahe der unteren, rechten Ecke des Bildschirms.

   Bevor einige Workouts herunterladen, müssen Sie diese zu Ihrem Kalender auf iFit.com hinzufügen.

   Mehr Information zu den iFit-Live-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.

   Wenn Sie ein iFit-Live Workout auswählen, zeigt der Bildschirm den Namen, Dauer, und Distanz des Workouts. Der Bildschirm wird auch die ungefähre Anzahl an Kalorien anzeigen, die Sie während des Workouts verbrauchen werden. Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout wählen, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

5. **Beginn des Workouts.**

   Siehe Schritt 3 auf Seite 20.

   Während einiger Workouts wird die Stimme eines persönlichen Trainers Sie durch Ihr Workout begleiten.

6. **Ihren Fortschritt beobachten.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 18. Der Bildschirm könnte auch eine Karte des Pfades anzeigen auf dem Sie gerade gehen oder laufen.

   Während eines Wettbewerb-Workouts, zeigt der Bildschirm die Geschwindigkeiten der Läufer und die Distanz die sie gelaufen sind an. Der Bildschirm wird auch die Anzahl an Sekunden anzeigen, die die anderen Läufer Ihnen voraus oder hinten nach sind.

7. **Messen Sie nach Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

8. **Schalten Sie den Ventilator nach Wunsch ein.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

9. **Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

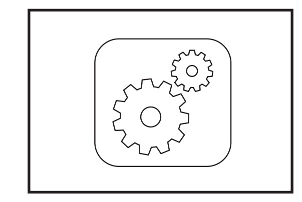
   Siehe Schritt 8 auf Seite 19.

Weitere Informationen über das iFit-Live-Modul finden Sie auf www.iFit.com.

DEN AUSSTATTUNGS-EINSTELL MODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen Ausstattungs-Einstell Modus an, der Ihnen erlaubt, eine Sprache und die Maßeinheit auszuwählen, den Display-Demo Modus ein- und auszuschalten, und den Schlüssel zu aktivieren oder deaktivieren.

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.



Fügen Sie den Schlüssel in den Computer ein (siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 16). Wählen Sie als nächstes das Hauptmenü (siehe Schritt 2 auf Seite 18). Dann, berühren Sie die Antriebstaste nahe der unteren, rechten Ecke des Bildschirms um das Einstellungs-Hauptmenü auszuwählen.

2. Wählen Sie den Ausstattungs-Einstell Modus.

Im Einstellungsmenü, berühren Sie die Ausstattungs-Einstell Taste [EQUIPMENT SETTINGS].

3. Wählen Sie eine Sprache.

Um eine Sprache auszuwählen, berühren Sie die Sprache-Taste [LANGUAGE] und wählen Sie die gewünschte Sprache. Dann, drücken Sie die Zurück-Taste auf dem Bildschirm um zum Ausstattungs-Einstell Modus zurückzukehren. Anmerkung: Es könnte sein, dass diese Funktion nicht freigeschalten ist.

4. Wählen Sie die Maßeinheit.

Berühren Sie die US/Metrisch-Taste [US/METRIC], um die ausgewählte Maßeinheit zu sehen. Verändern Sie die Maßeinheit nach Wunsch. Dann, berühren Sie die Zurück-Taste auf dem Bildschirm.

5. Wählen Sie eine Zeitzone.

Berühren Sie die Timezone-Taste (Zeitzone-Taste). Wählen Sie Ihre lokale Zeitzone um den Computer mit Ihrer lokalen Zeit zu synchronisieren. Dann, berühren Sie die Zurück-Taste.

6. Den Display-Demo-Modus Ein- oder Ausschalten.

Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Steigungslauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer normal, wenn Sie das Netzkabel einstecken, den Netzschalter auf die Entstörposition [RESET] schalten und den Schlüssel in den Computer stecken. Aber, wenn Sie den Schlüssel entfernen, zeigt der Bildschirm eine Demo-Präsentation.

Um den Display-Demo Modus ein- oder auszuschalten, berühren Sie zuerst die Demo-Modus Taste [DEMO MODE]. Als nächstes, berühren Sie das Markierungsfeld *ON* (Ein) oder Markierungsfeld *OFF* (Aus). Dann, berühren Sie die Zurück-Taste auf dem Bildschirm.

7. Aktivieren oder Deaktivieren Sie den Schlüssel.

Anmerkung: Es könnte sein, dass diese Funktion auf Ihrem Steigungslauftrainer nicht aktiviert ist.

Sie können den Schlüssel deaktivieren, so dass der Steigungslauftrainer den Gebrauch eines Schlüssels nicht benötigt, falls erwünscht. Berühren Sie die Sicherheitsschlüssel-Taste [SAFETY KEY]. Um den Schlüssel zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Deaktivieren [DISABLE]. **VORSICHT: Lesen Sie die Sicherheitswarnung auf dem Bildschirm, bevor Sie den Schlüssel deaktivieren.** Um den Schlüssel wieder zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Aktivieren [ENABLE].

8. Aktivierung oder Deaktivierung eines Passworts.

Der Computer bietet ein Kinder-Sicherheits-Passwort, dafür bestimmt, um unautorisierte Benutzer den Gebrauch des Steigungslauftrainers zu verweigern.

Berühren Sie die Passwort-Taste [PASSCODE]. Um ein Passwort zu aktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Aktivieren. Dann, geben Sie ein 4-stelliges Passwort Ihrer Wahl ein. Berühren Sie Speichern [SAVE], um dieses Passwort zu benutzen. Berühren Sie Abbrechen [CANCEL], um zum Ausstattungs-Einstell Modus zurückzukehren, und um kein Passwort zu benutzen. Um das Passwort zu deaktivieren, berühren Sie das Markierungsfeld Deaktivieren.

Anmerkung: Falls ein Passwort aktiviert ist, wird der Computer Sie regelmäßig nach der Eingabe Ihres Passwortes fragen. Der Computer bleibt gesperrt, bis das korrekte Passwort eingegeben wird. **WICHTIG: Falls Sie Ihr Passwort vergessen, geben Sie folgendes Master-Passwort ein um den Computer zu entsperren: 1985.**

9. Verlassen Sie den Ausstattungs-Einstell Modus.

Um den Ausstattungs-Einstell Modus zu verlassen, berühren Sie die Zurück-Taste auf Ihrem Bildschirm.

DEN WARTUNGSMODUS BENUTZEN

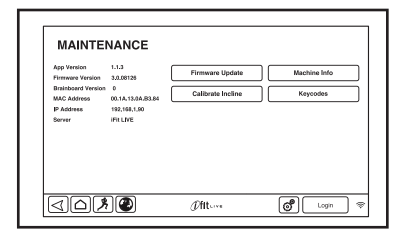
Der Computer bietet einen Wartungsmodus an, der Ihnen erlaubt, die Computer-Firmware zu aktualisieren, die Neigung des Steigungslauftrainers zu kalibrieren, Gerät Information zu sehen, und ein Tasten-Schlüsselcode zu sehen.

1. Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.

Siehe Schritt 1 auf Seite 23.

2. Wählen Sie den Wartungsmodus.

Im Einstellungs-Hauptmenü, berühren Sie die Wartungstaste [MAINTENANCE] um den Wartungsmodus einzugeben.



Der Wartungsmodus-Hauptbildschirm wird Informationen über das Modell und die Version des Steigungslauftrainers anzeigen.

3. Die Computer-Firmware Aktualisieren.

Prüfen Sie regelmäßig auf Firmware-Aktualisierungen, um die besten Ergebnisse zu erhalten.

Berühren Sie die Firmware-Aktualisierungstaste [FIRMWARE UPDATE], um mit Hilfe Ihres drahtlosen Netzwerks nach Firmware-Aktualisierungen zu prüfen. Die Aktualisierung startet automatisch.

Um ein Beschädigen des Steigungslauftrainers zu vermeiden, schalten Sie das Gerät nicht ab, oder entfernen Sie den Schlüssel nicht während die Firmware aktualisiert wird.

Der Bildschirm wird den Fortschritt der Aktualisierung anzeigen. Wenn die Aktualisierung fertig ist, schaltet sich der Steigungslauftrainer aus und dann wieder ein. Falls dies nicht geschieht, drücken Sie den Netzschalter in die Aus-Position [OFF]. Warten Sie einige Sekunden und dann drükken Sie den Netzschalter in die Entstörposition. Anmerkung: Es könnte einige Minuten dauern, bis der Computer für den Gebrauch bereit ist.

4. Das Neigungssystem des Steigungslauftrainers kalibrieren.

Berühren Sie die Neigungstaste Kalibrieren Taste [CALIBRATE INCLINE]. Dann, berühren Sie die Anfangen-Taste [BEGIN] um das Neigungssytem zu kalibrieren. Der Steigungslauftrainer wird sich automatisch bis zum maximalen Neigungsgrad heben, sich bis zum minimalen Neigungsgrad herunterlassen, und dann auf die Ausgangsposition zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Drücken Sie die Abbrechen-Taste [CANCEL], um zum Wartungsmodus zurück zu kehren. Wenn das Neigungssystem kalibriert ist, berühren Sie die Fertig-Taste [FINISH].

WICHTIG: Halten Sie Haustiere, Füße, und andere Objekte vom Steigungslauftrainer fern, während sich das Neigungssystem kalibriert. Im Notfall, ziehen Sie den Schlüssel vom Computer um die Neigungs-Kalibration anzuhalten.

5. Maschineninformation Sehen.

Berühren Sie die Maschinen-Informations-Taste [MACHINE INFO] um Information über Ihren Steigungslauftrainer zu sehen. Nachdem Sie die Information gesehen haben, berühren Sie die Zurück-Taste auf dem Bildschirm.

6. Schlüsselcodes Finden.

Diese Schüsselcodes-Taste ist für den Kundendiensttechniker vorgesehen, um zu prüfen, ob eine bestimmte Taste richtig funktioniert.

7. Den Wartungsmodus Verlassen.

Um den Wartungsmodus zu verlassen, drücken Sie die Zurück-Taste auf dem Computer.

DEN DRAHTLOSEN NETZWERK MODUS BENUTZEN

Der Computer bietet einen drahtlosen Netzwerk-Modus an, der Ihnen erlaubt, eine drahtlose Netzwerkverbindung zu errichten.

1. **Wählen Sie das Einstellungs-Hauptmenü.**

   Siehe Schritt 1 auf Seite 23.

2. **Wählen Sie den drahtlosen Netzwerkmodus.**

   Im Einstellungs-Hauptmenü, berühren Sie die drahtlose Netzwerk Taste [WIRELESS NETWORK] um in den drahtlosen Netzwerk Modus einzusteigen.

3. **Wi-Fi Aktivieren.**

   Sorgen Sie dafür, dass das Wi-Fi Markierungsfeld mit einem grünen Häkchen markiert ist. Wenn dies nicht der Fall ist, berühren Sie die Wi-Fi Menü Option einmal, und warten Sie für ein paar Sekunden. Der Computer wird nach verfügbaren drahtlosen Netzwerken suchen.

4. **Erstellen und Verwalten Sie eine drahtlose Netzwerk Verbindung.**

   Wenn Wi-Fi aktiviert ist, zeigt der Bildschirm eine Liste von verfügbaren Netzwerken an. Anmerkung: Es könnte einige Sekunden dauern, bis die Liste mit den verfügbaren drahtlosen Netzwerken erscheint.

   Sorgen Sie dafür, dass das Markierungsfeld auf der Netzwerk-Benachrichtigungsmenü-Option mit einem grünen Häkchen markiert ist, um Benachrichtigungen vom Computer zu erhalten, wenn ein drahtloses Netzwerk sich innerhalb Reichweite befindet und verfügbar ist.

   Anmerkung: Sie müssen Ihr eigenes drahtlose Netzwerk und einen 802.11b/n Router mit SSID Übertragungskapazität haben (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

   Wenn eine Liste an Netzwerken erscheint, berühren Sie das gewünschte Netzwerk. Anmerkung: Sie müssen den Namen Ihres Netzwerks (SSID) wissen. Falls Ihr Netzwerk ein Passwort hat, müssen Sie auch dieses Passwort wissen.

   Ein Informationsfeld wird Sie fragen, ob Sie mit dem drahtlosen Netzwerk verbinden möchten. Berühren Sie die Verbinden-Taste [CONNECT], um mit dem Netzwerk zu verbinden, oder berühren Sie die Abbrechen-Taste [CANCEL], um zu der Liste von Netzwerken zurückzukehren. Falls das Netzwerk ein Passwort hat, berühren Sie das Passwort-Eingabefeld. Eine Tastatur wird am Bildschirm erscheinen. Um das Passwort zu sehen während Sie tippen, berühren Sie das Passwort Zeigen Markierungsfeld [SHOW PASSWORD].

   Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN auf Seite 16.

   Wenn der Computer mit Ihrem drahtlosen Netzwerk verbunden ist, zeigt die Wi-Wi Menü-Option am oberen Teil des Bildschirms das Wort *CONNECTED* (verbunden) an. Dann, drücken Sie die Zurück-Taste auf dem Computer um zum drahtlosen Netzwerk-Modus zurückzukehren.

   Um die Verbindung mit einem drahtlosen Netzwerk zu trennen, wählen Sie das drahtlose Netzwerk, und dann berühren Sie die Vergessen-Taste [FORGET].

   Falls Sie Probleme beim Verbinden an ein verschlüsseltes Netzwerk haben, sorgen Sie dafür, dass Ihr Passwort richtig ist. Anmerkung: Passwörter sind von der Groß- und Kleinschreibung abhängig.

   Anmerkung: Der iFit-Live-Modus unterstützt ungesicherte und gesicherte (WEP, WPA und WPA2) Verschlüsselungen. Ein Breitbandabschluss wird empfohlen. Die Leistung hängt von der Verbindungsgeschwindigkeit ab.

   Anmerkung: Falls Sie weitere Fragen haben, gehen Sie auf.

5. **Verlassen Sie den drahtlosen Netzwerk-Modus.**

   Um den drahtlosen Netzwerk-Modus zu verlassen, drücken Sie die Zurück-Taste auf dem Computer.

BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Audiobücher durch die Lautsprecher des Computers abzuspielen, müssen Sie Ihren MP3-, CD- oder anderen Audio-Spieler am Computer anschließen.

Stecken Sie ein Ende Ihres Audiokabels in die Audiobuchse auf der Seite des Computers ein. Stecken Sie das andere Ende in eine Buchse in Ihrem MP3-, CD- oder eines anderen persönlichen Audio-Players ein. **Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel vollständig eingesteckt wurde.**

Drücken Sie nun die Playtaste Ihres MP3-, CD- oder anderen Audio-Players. Verstellen Sie dann den Lautstärkegrad Ihres Audio-Players oder drücken Sie die Lautstärke-Auf- und –Ab-Tasten am Computer.

Falls Sie einen CD-Spieler benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Spieler auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Computer.

DEN INTERNET BROWSER BENUTZEN HOW TO USE THE INTERNET BROWSER

Anmerkung: Um den Browser zu benutzen, benötigen Sie Zugang zu einem drahtlosen Netzwerk, mit einem 802.11b/n Router mit SSID-Übertragung (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt).

Um den Browser zu öffnen, berühren Sie die Globus-Taste nahe der unteren, linken Ecke des Bildschirms. Dann, wählen Sie eine Webseite.

Um zu der vorigen Webseite zurückzukehren, drücken Sie die Zurück-Taste auf dem Computer, oder berühren Sie die Browser-Zurück-Taste [BROWSER BACK] auf dem Bildschirm. Um aus dem Browser auszusteigen, drücken Sie die Ausgangsposition-Taste auf dem Computer, oder berühren Sie die Eingabetaste [RETURN] auf dem Bildschirm.

Um die Tastatur zu benutzen, siehe DEN TOUCHSCREEN BENUTZEN auf Seite 16.

Um eine andere Webadresse in das URL-Feld einzugeben, schieben Sie zuerst Ihren Finger am Bildschirm nach unten um das URL-Feld zu sehen, falls notwendig. Dann, berühren Sie das URL-Feld, benutzen Sie die Tastatur um die Adresse einzugeben, und berühren Sie die Los-Taste [GO].

Anmerkung: Während Sie den Browser benutzen, funktionieren die Geschwindigkeits-, Neigungs-, Ventilator-, und Lautstärken-Tasten noch immer, aber die Workout-Tasten funktionieren nicht.

Anmerkung: Wenn Sie Fragen haben nachdem Sie diesen Anweisungen gefolgt sind, sehen Sie unter support.iFit.com bezüglich Unterstützung nach.

FEHLERSUCHE

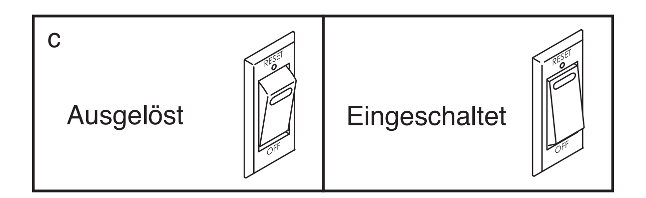
Die meisten Probleme lassen sich mithilfe der nachstehenden einfachen Tipps beheben. Finden Sie das für Sie passende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Anleitung an.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (siehe Seite 14). Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiädriges Kabel von 1 mm^2 Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer eingesteckt worden ist.

c. Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Steigungslauftrainers nahe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter heraus, wie hier in der Abbildung, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

a. Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abb. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.

b. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie das Netzkabel heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.

c. Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und stecken Sie ihn erneut ein.

d. Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

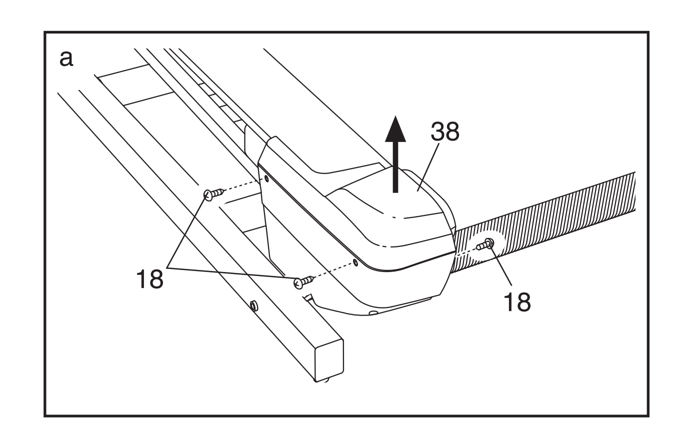
a. Der Computer bietet einen Display-Demo-Modus an, der verwendet werden kann, wenn der Steigungslauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Falls der Bildschirm nach Entfernen des Schlüssels erleuchtet bleibt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, siehe Schritt 6 auf Seite 23.

SYMPTOM: Die Neigung des Steigungslauftrainers verändert sich nicht richtig

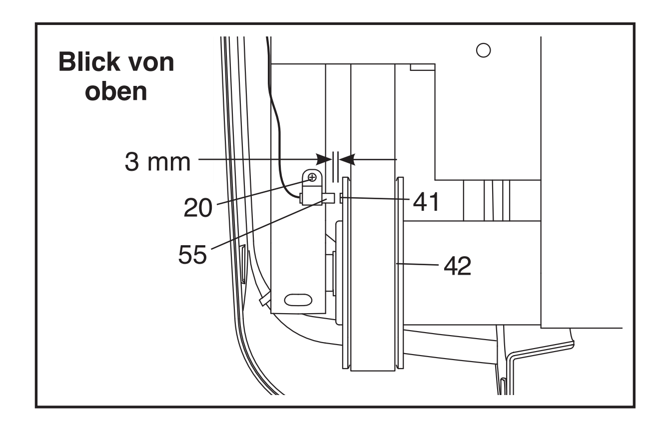
a. Gleichen Sie das Neigungssystem wieder ab. Siehe Schritt 4 auf Seite 24.

SYMPTOM: Der Computer zeigt die Geschwindigkeit und Distanz nicht richtig an

a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie als nächstes die drei angezeigten #8 x 1/2" Abdeckschrauben (18). Nehmen Sie die linke Rollenabdeckung (38) ab.



Finden Sie den Membranenschalter (55) und den Magneten (41) auf der linken Seite der Rolle (42). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Falls nötig, lockern Sie die #8 x 3/4" Klemmschraube (20), verschieben Sie den Membranenschalter leicht und ziehen Sie dann die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die linke Rollenabdeckung (nicht abgebildet) und lassen Sie den Steigungslauftrainer wenige Minuten lang laufe, um zu überprüfen, dass die Geschwindigkeit richtig gelesen wird.



SYMPTOM: Der iFlt-Live-Modus funktioniert nicht richtig

a. Falls der iFit-Live-Modus nicht richtig funktioniert, prüfen Sie nach, ob der Steigungslauftrainer die aktuellste Firmware hat (siehe Schritt 3 auf Seite 24).

SYMPTOM: Der Steigungslauftrainer verbindet sich nicht mit dem drahtlosen Netzwerk

a. Vergewissern Sie sich, dass die drahtlose EInstellungen an Ihrem Computer richtig sind (siehe Schritt 4 auf Seite 25).

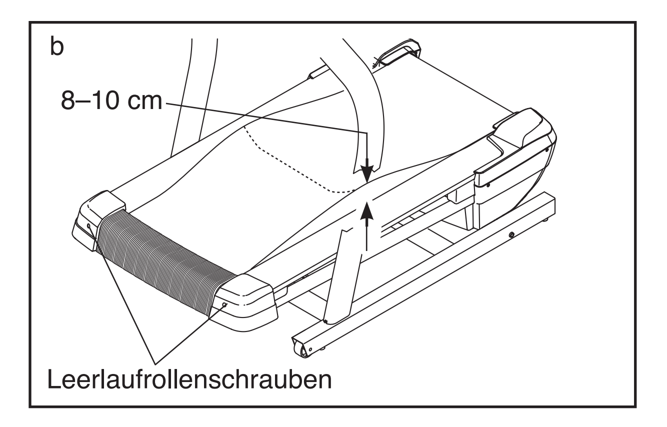
b. Vergewissern Sie sich, dass die Einstellungen Ihres drahtlosen Netzwerks richtig sind.

c. Falls Sie weitere Fragen haben, siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

a. Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, sollte man nur ein dreiadriges Kabel von 1 mm^2 Durchmesser verwenden, das nicht länger als 1,5 m ist.

b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, kann die Leistung Ihres Steigungslauftrainers vermindert und das Laufband auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 8–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

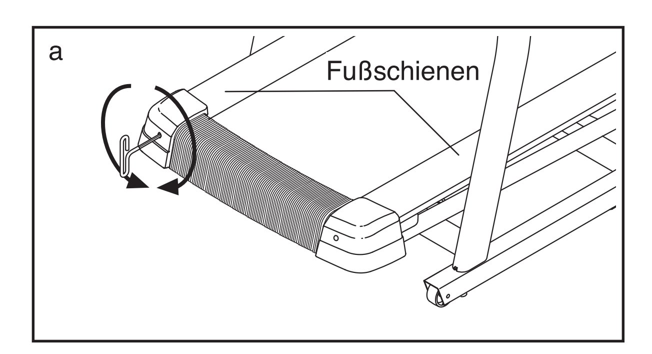


c. Ihr Steigungslauftrainer bietet ist mit einem Laufband versehen, der mit einem hochwertigem Schmierstoff überzogen worden ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienst weist Sie darauf an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.** Glauben Sie, dass das Laufband geschmiert werden sollte, dann lesen Sie die Information auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

d. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, sehen Sie auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung nach.

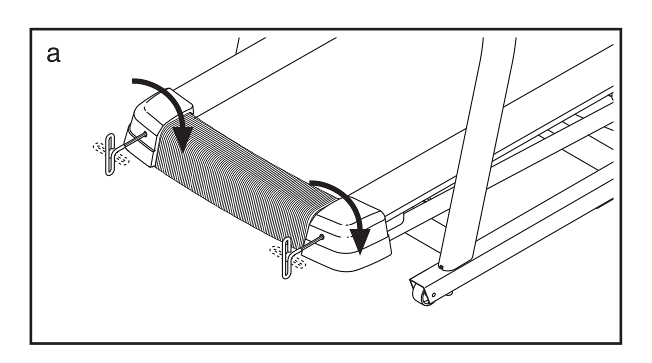
SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten. WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

a. Zuerst entfernen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben,** drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn mit Hilfe des Innensechskantschlüssels. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben,** drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Steigungslauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht wenn man darauf geht

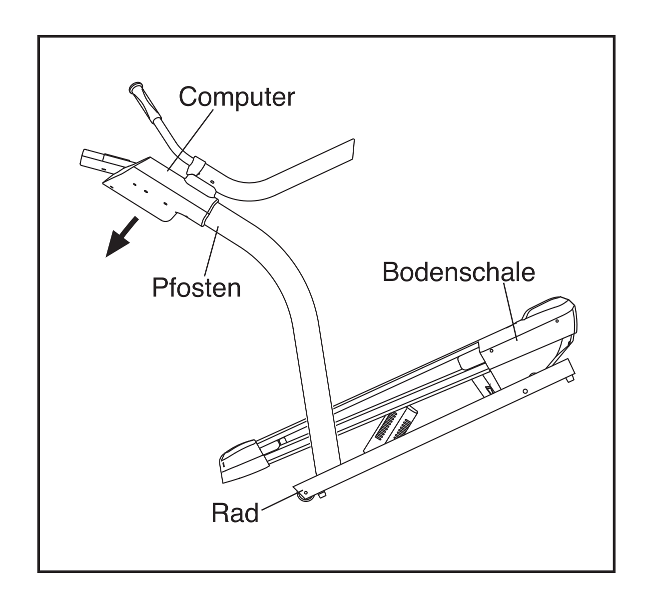
a. Zuerst entfernen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenschrauben 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 8–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Steigungslauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



DEN STEIGUNGSLAUFTRAINER TRANSPORTIEREN

Bevor Sie den Steigungslauftrainer bewegen, fügen Sie den Schlüssel in den Computer, erhöhen Sie die Neigung auf den maximale Neigungsgrad, entfernen Sie den Schlüssel und ziehen Sie den Netzkabel heraus.

Wegen der Größe und Gewicht des Steigungslauftrainers werden zwei oder drei Personen benötigt, um es zu bewegen. Halten Sie den Pfosten nahe dem Computer fest. Kippen Sie den Steigungslauftrainer nach hinten, bis es auf den Rädern rollt. **VORSICHT: Heben Sie den Steigungslauftrainer nicht an der Plastikbodenschale, um Verletzungsgefahren oder Beschädigungen des Steigungslauftrainers zu verringern. Ziehen Sie nicht am Computer.** Rollen Sie den Steigungslauftrainer vorsichtig auf den Rädern an den gewünschten Ort und senken Sie es auf die ebene Position. **VORSICHT: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Steigungslauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht den Steigungslauftrainer über unebene Flächen zu bewegen.**



TRAININGSRICHTLINIEN

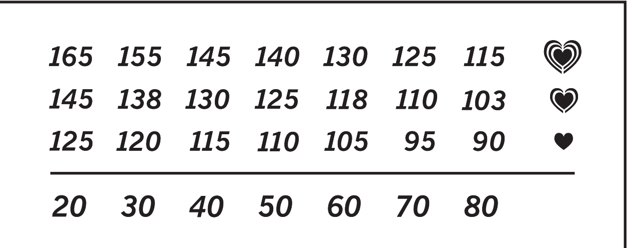
⚠WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.



165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE

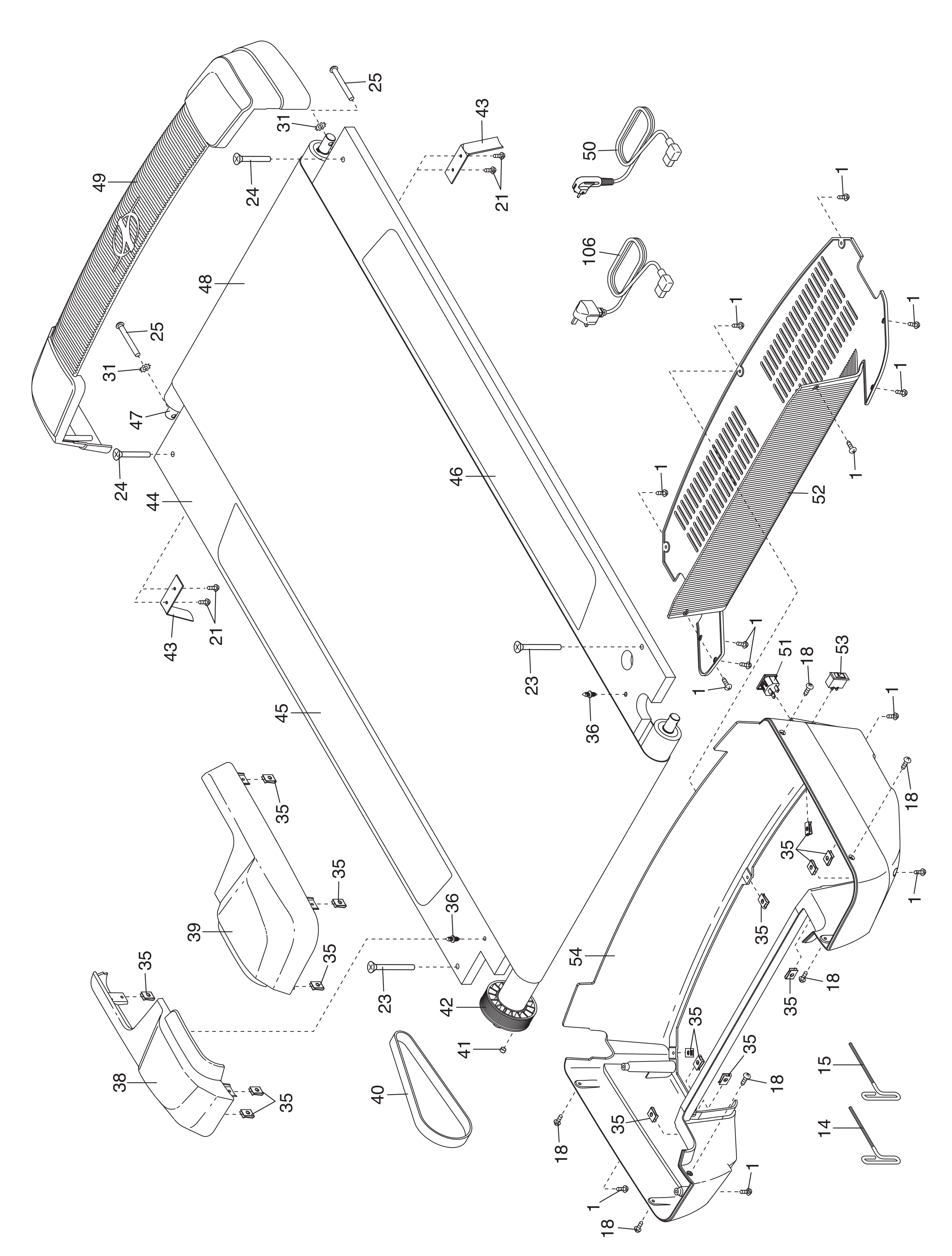
Modell-Nr. NETL24810.2 R0512A

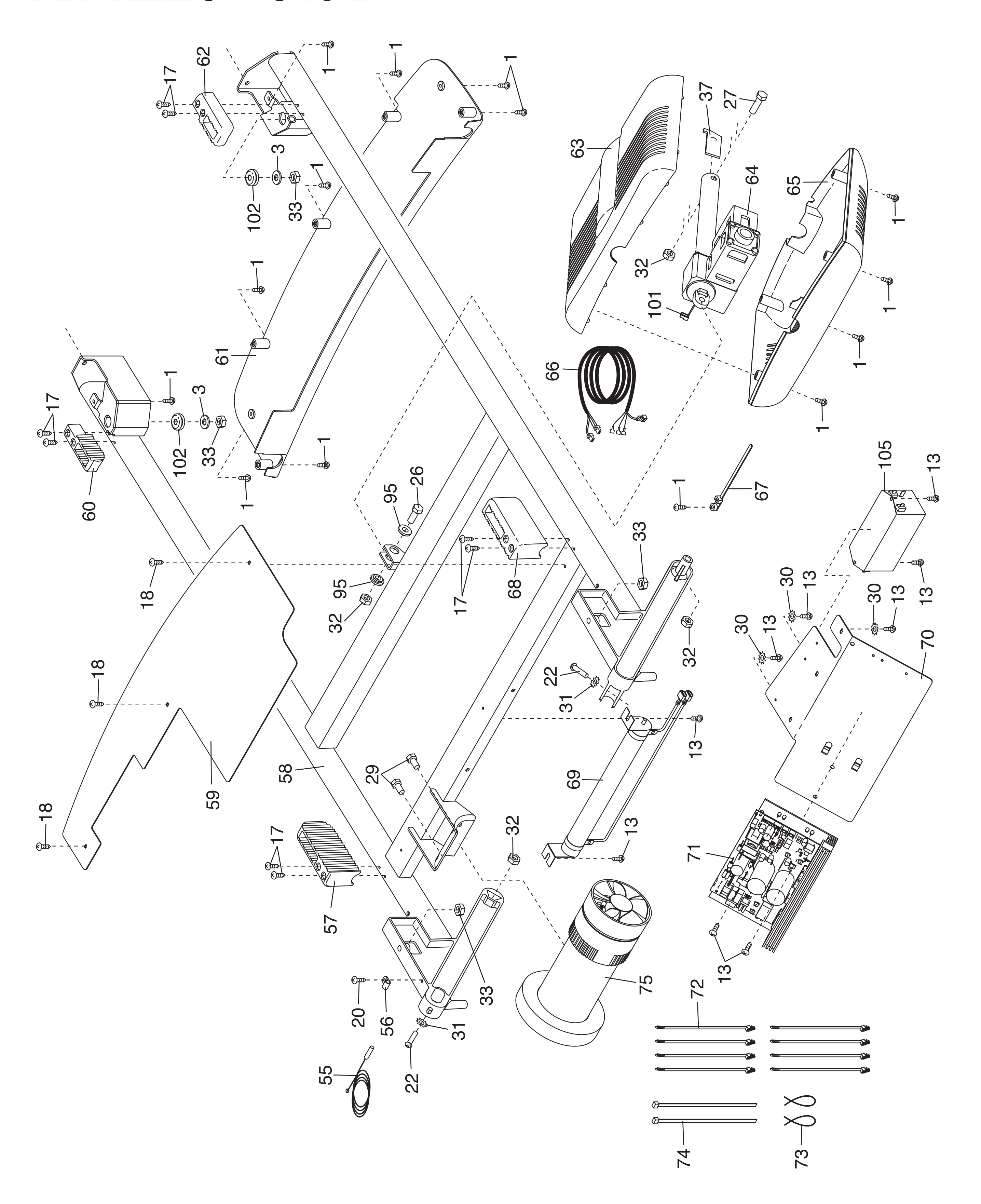
Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	48	#8 x 3/4" Schraube
2	4	#8 x 1" Bohrschraube
3	2	5/16" Flachescheibe
4	4	5/16" x 2 3/4" Schraube
5	4	3/8" x 3 1/2" Schraube
6	2	3/8" x 1 1/2" Bolzen
7	2	3/8" Mutter
8	10	3/8" Zahnscheibe
9	4	5/16" Zahnscheibe
10	4	Basisfuß
11	4	Basisfußabstandhalter
12	2	Rad
13	9	#8 x 1/2" Schraube
14	1	Innensechskantschlüssel
15	1	5/32" Innensechs-kantschlüssel
16	4	#6 x 1" Schraube
17	8	#8 x 3/4" Bohrschraube
18	9	#8 x 1/2" Abdeckschraube
19	1	Schlüssel/Klipp
20	1	#8 x 3/4" Klemmschraube
21	4	#8 Riemenführungsschraube
22	2	1/4" x 1 1/2" Schraube
23	2	5/16" x 1 3/4" Bolzen
24	2	5/16" x 1 3/4" Bolzen mit Ausatzschaft
25	2	1/4" x 2 1/2" Schraube
26	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen
27	1	3/8" x 2 1/4" Bolzen
28	2	3/8" x 4 1/2" Schraube
29	2	1/4" Motorschraube
30	3	#8 Zahnscheibe
31	4	1/4" Zahnscheibe
32	4	3/8" Kontermutter
33	4	5/16" Mutter
34	4	3/8" x 5" Schraube
35	15	Klipp
36	2	Plastikverschluss
37	1	Neigungsstopklammer
38	1	Linke Rollenabdeckung
39	1	Rechte Rollenabdeckung
40	1	Motorriemen
41	1	Magnet
42	1	Antriebsrolle/Rolle
43	2	Bandführung
44	1	Laufplattform
45	1	Linker Plattformaufkleber
46	1	Rechter Plattformaufkleber
47	1	Leerlaufrolle
48	1	Laufband
49	1	Vordere Haube
50	1	Netzkabel
51	1	Drahtöse
52	1	Bodenschalenabdeckung
53	1	Netzschalter
54	1	Bodenschale
55	1	Membranenschalter
56	1	Membranenschalter-Klemme
57	1	Linke, hintere Polsterung
58	1	Rahmen
59	1	Bodensschalenplatte
60	1	Linke, vordere Polsterung
61	1	Vordere Bodenschale
62	1	Rechte, vordere Polsterung
63	1	Oberste Neigungsmotorabdeckung
64	1	Neigungsmotor
65	1	Unterste Neigungsmotorabdeckung
66	1	Neigungsmotordraht
67	5	Kabelklemme
68	1	Rechte hintere Polsterung
69	1	Widerstandskörper
70	1	Elektronikplatte
71	1	Steuerung
72	8	8" Drahtbefestigung
73	2	Lösbare Befestigung
74	2	8" Kabelbefestigung
75	1	Antriebsmotor
76	2	Haltestangenabdeckung
77	1	Linker Pfosten
78	1	Pfostendraht
79	1	Rechter Pfosten
80	1	Basis
81	2	Runde Drahtöse
82	2	Vorsichtaufkleber
83	1	Warnungsaufkleber
84	2	Basiskappe
85	1	Computer
86	1	Linke Haltestange
87	1	Computerabdeckung
88	1	Rechter Haltestange
89	1	Rückseite des Computers
90	1	Linker Pulskabel
91	1	Rechter Pulskabel
92	4	Pulsplatte
93	4	Pulsplattengehäuse
94	2	Pulshandgriff
95	0	Nicht Verwendet
96	1	Computerventilator
97	1	Erdungsdraht
98	2	Haltestangenkappe
99	1	Linke Ablage
100	1	Rechte Ablage
101	1	Neigungssensorenkabel
102	2	Gummiabstandhalter
103	1	Computerquerstange
104	4	#8 x 1 1/2" Schraube
105	1	Filter
106	1	Britisches Netzkabel
107	8	Rahmenbuchse
*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

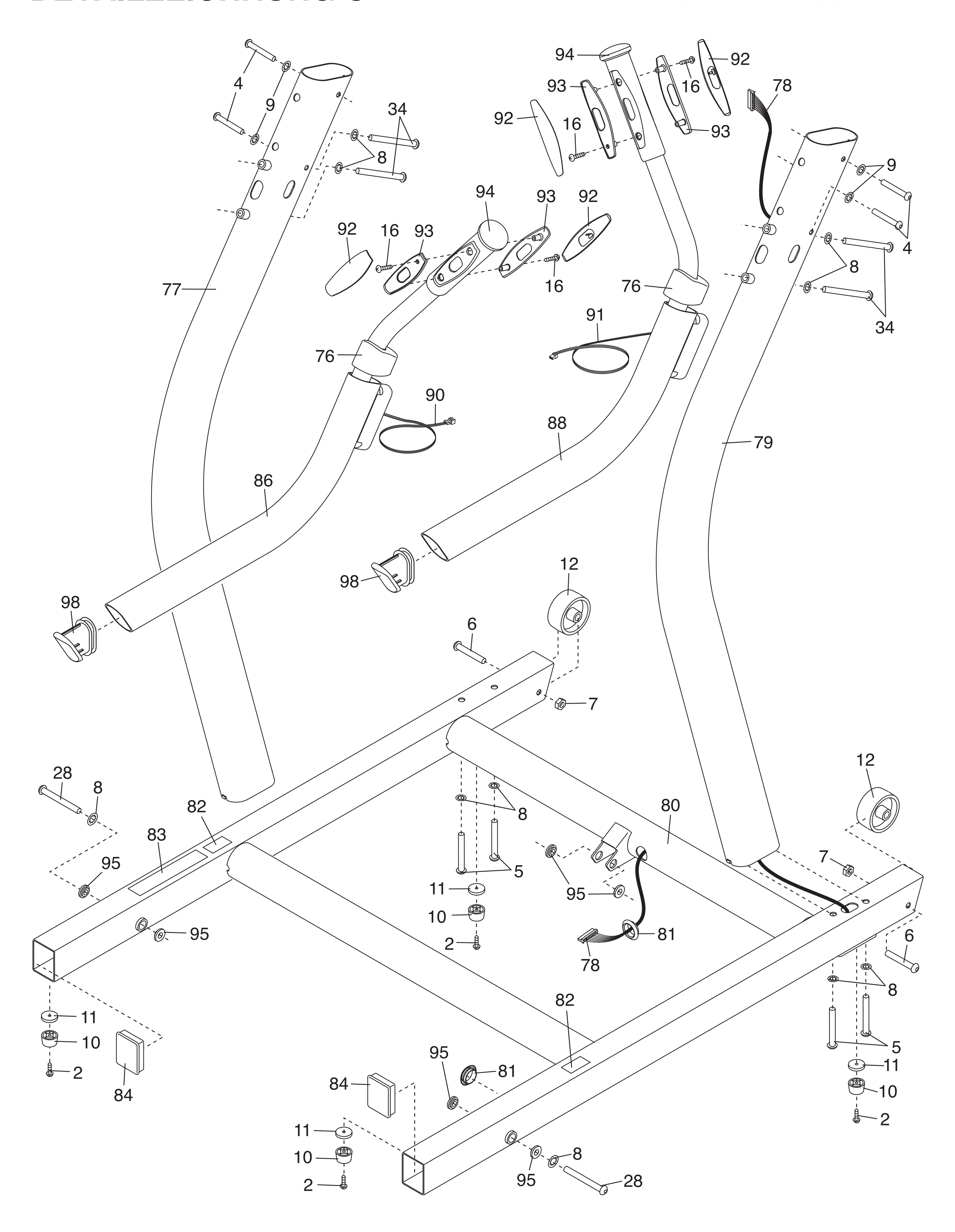
DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. NETL24810.2 R0512A





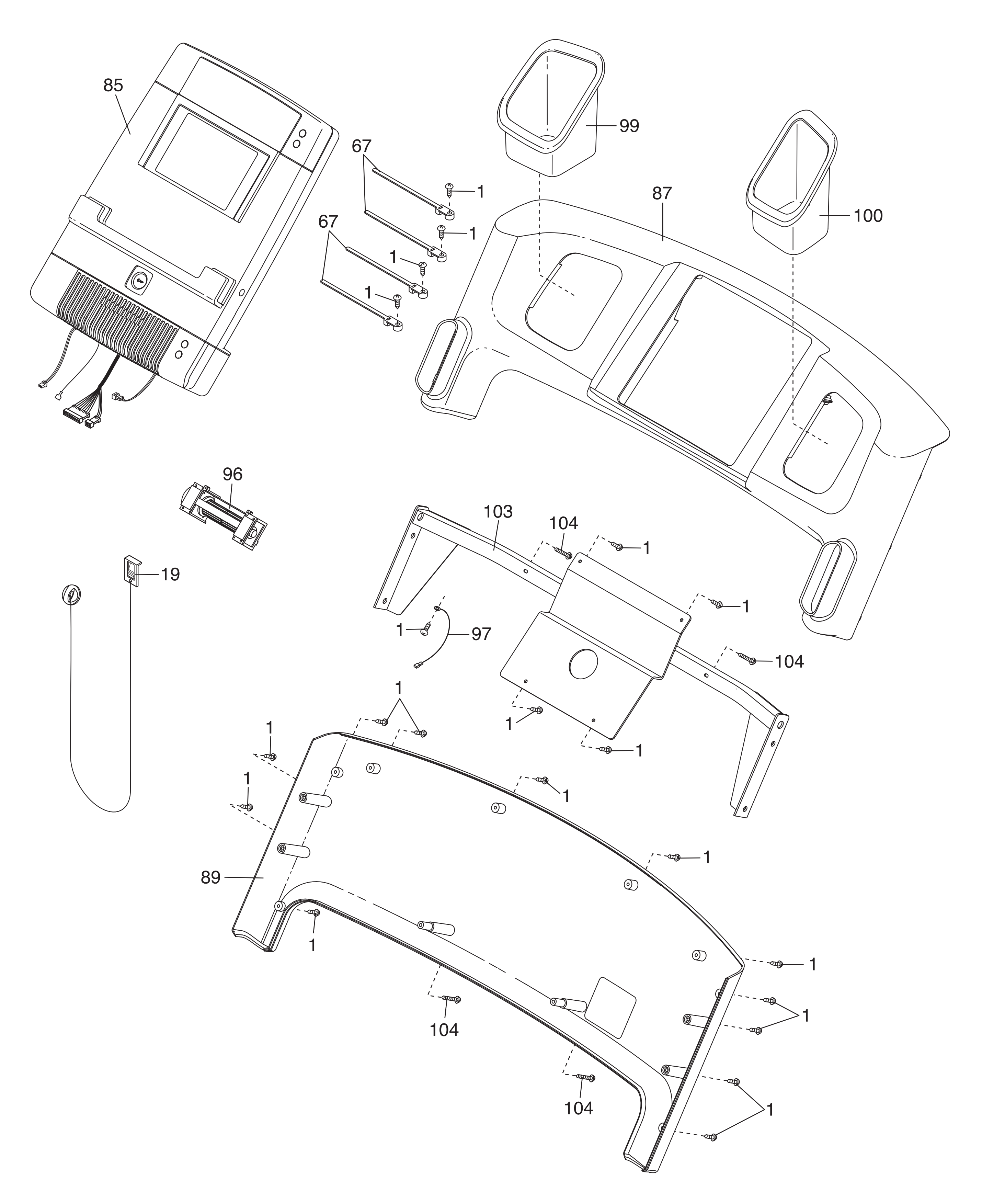
1
1
1
62
17
37
27
63
3
1
64
65
102
33
1
32
1
101
1
61
1
66
1
3
17
102
33
1
1
105
13
60
26
95
1
67
33
18
95
17
68
30
13
30
13
13
32
30
13
70
32
18
22
31
13
29
58
59
69
18
17
32
13
71
57
33
75
13
72
20
56
31
22
55
74
73



4
9
34
8
77
94
92
16
93
76
90
86
88
98
91
78
79
12
6
7
28
82
83
95
11
10
2
84
5
80
81

DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. NETL24810.2 R0512A



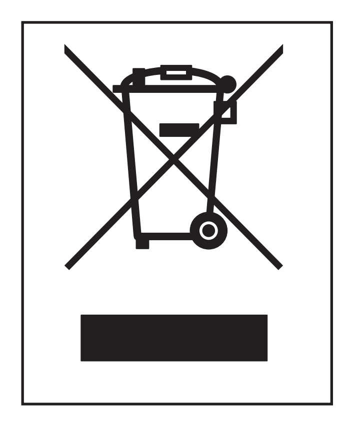
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.



Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstan-dards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Bestell-Nr. 321647 R0512A